



پژوهشنامه جامعه شناختی ورزش

سال اول شماره سه - تابستان ۱۴۰۴



پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش

فهرست

- تحلیل جامعه شناختی موانع رشد استعداد های ورزشی در شهر تهران
حمیدرضا شیرینی، بهرام قدیمی، زهرا قاسمی..... ۲
- رابطه احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در
بازیکنان فوتبال
الهام موسوی، محمدرضا خسروی..... ۱۶
- تناقض اوج: تعارض درونی، ترس از موفقیت و روایت «سقوط تراژیک»
در ورزشکاران نخبه
ملیکا شایسته، نرجس کارگری سیسی..... ۲۶
- نقش انعطاف پذیری روان شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در
پیش بینی نوموفوبیا (بی موبایلی هراسی) در دانشجویان ورزشکار
مانا الیاسی، حسین ابراهیمی مقدم، صادق خدامرادی..... ۴۴
- از اعتلا تا جلا: دلایل و پیامدهای مهاجرت ورزشکاران
محمد پولادگر..... ۶۰
- رابطه هیجان های مثبت و توانمندی های منش با امید به زندگی با توجه
به نقش واسطه ای انعطاف پذیری شناختی در ورزشکاران نخبه
یاسمن امیری..... ۶۷

صاحب امتیاز :

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

مدیر مسئول _____ دکتر بهرام قدیمی

سر دبیر _____ دکتر بهرام قدیمی

مدیر داخلی _____ دکتر صادق خدامرادی

هیأت تحریریه :

دکتر بهرام بیات

دکتر فرانسیس بارون ون لون

دکتر منصور شریفی

دکتر محمدعلی آذربایجانی

دکتر شهرام آهنجان

دکتر خسرو ابراهیم

دکتر سید محمد صادق مهدوی

دکتر رسول نظری

دکتر بهرام قدیمی

دکتر سیف اله سیف الهی

نشانی دفتر نشریه :

تهران - نتهای بزرگراه شهید ستاری،

میدان دانشگاه، بلوار شهدای حصارک،

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

وب سایت : [HTTPS://SANAD.IAU.IR/JOURNAL/RJSS](https://sanad.iau.ir/journal/rjss)

پست الکترونیک : SO.SPORTJRNL@GMAIL.COM



Research Paper

A Sociological Analysis of the Barriers to the Development of Athletic Talents in Tehran

Hamid Reza Shiri¹, *Bahram Ghadimi², Zahra Ghasemi³

1. PhD student in Sociology of Sport, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

2. Faculty Member, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

3. Faculty Member, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Received:
28 Feb 2025

Accepted:
23 Mar 2025

Available
Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Athletic Talent,
Barriers to
Talent
Development,
Supportive and
Logistical
Barriers,
Managerial
Barriers,
Human Barriers

ABSTRACT:

Introduction: Given the significance of achieving athletic success in major global and international arenas, understanding the factors influencing the development of athletic talent is of paramount importance. Accordingly, this study was conducted with the aim of providing a sociological analysis of the barriers to the development of athletic talents in Tehran. To operationalize the variables, the research drew upon theoretical frameworks including Collins' theory of sports development, as well as the perspectives of Soteriades and Burgess.

Methods: This study employed an exploratory mixed-methods approach (qualitative-quantitative). In the qualitative phase, focused interviews were conducted, while in the quantitative phase, a survey method was used. The statistical population for the quantitative phase included all sports officials and experts in Tehran (N=450), from which 207 participants were selected using Cochran's formula. In the qualitative phase, focused interviews with experts continued until theoretical saturation was reached. Data were collected using a researcher-developed questionnaire and interview form. Face validity was confirmed by expert judgment, and reliability was verified using Cronbach's alpha coefficient ($\alpha = 0.79$). Descriptive and inferential statistics were applied for data analysis using SPSS version 23.

Results: The findings revealed that supportive and logistical barriers had the strongest positive and direct correlation with the lack of athletic talent development ($r = 0.511$), accounting for 26.5% of the variance. Human resource barriers ranked second ($r = 0.453$), contributing 20.9% to the variance, and infrastructural barriers ranked third ($r = 0.402$), explaining 16.5% of the variance. These results indicate that as these barriers increase, the underdevelopment of athletic talent also rises.

Conclusion: The study emphasizes that overcoming barriers, particularly supportive and logistical challenges, is crucial for the development of athletic talents in Tehran. Addressing human resource and infrastructural obstacles can also play a significant role in improving the overall athletic talent development process.

*Corresponding Author: Bahram Ghadimi

E-mail: dr.b.ghadimi@gmail.com



مقاله پژوهشی:

تحلیل جامعه‌شناختی موانع رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران

حمید رضا شیري^۱، * بهرام قدیمی^۲، زهرا قاسمی^۳

۱. دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

۲. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

۳. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

چکیده:

تاریخ دریافت:

۱۰ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۳ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

استعداد ورزشی، موانع

رشد استعداد ها، موانع

حمایتی و پشتیبانی،

موانع مدیریتی، موانع

انسانی

مقدمه: با توجه به اهمیت کسب موفقیت‌های ورزشی در آوردگاه‌های مهم جهانی و بین‌المللی توسط ورزشکاران، شناخت عوامل موثر بر رشد استعدادهای ورزشی حائز اهمیت است. بر این اساس این تحقیق با هدف تحلیل جامعه‌شناختی موانع رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران انجام شده است.

روش: این تحقیق از رویکرد آمیخته اکتشافی (کیفی- کمی) استفاده کرده است. در بخش کیفی، مصاحبه‌های متمرکز با صاحب‌نظران انجام شد تا اشباع نظری حاصل شود. در بخش کمی، جامعه آماری شامل ۴۵۰ نفر از مسئولین و صاحب‌نظران ورزشی تهران بود که ۲۰۷ نفر با استفاده از فرمول کوکران انتخاب شدند. اطلاعات با پرسشنامه محقق ساخته و فرم مصاحبه گردآوری شد. روایی پرسشنامه با نظر داوران و پایایی آن با آلفای کرونباخ ($\alpha = 0.79$) تأیید شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS و آماره‌های توصیفی و استنباطی انجام شد.

یافته‌ها: در نتیجه نهایی تحقیق می‌توان گفت موانع حمایتی و پشتیبانی با ضریب همبستگی ۰/۵۱۱ بیشترین رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادهای ورزشی دارد و با افزایش موانع حمایتی و پشتیبانی، عدم رشد استعدادهای ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز ۲۶/۵ درصد است. در رتبه دوم، موانع انسانی با ضریب همبستگی ۰/۴۵۳ رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادهای ورزشی دارد و با افزایش موانع انسانی، عدم رشد استعدادهای ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز ۲۰/۹ درصد است. در رتبه سوم، موانع زیربنایی با ضریب همبستگی ۰/۴۰۲ رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادهای ورزشی دارد و با افزایش موانع زیربنایی، عدم رشد استعدادهای ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز ۱۶/۵ درصد است.

نتیجه‌گیری: این تحقیق نشان می‌دهد که موانع حمایتی و پشتیبانی بیشترین تأثیر را بر عدم رشد استعدادهای ورزشی دارند و به دنبال آن موانع انسانی و زیربنایی قرار دارند. برای بهبود رشد استعدادهای ورزشی در تهران، باید به این موانع پرداخته شده و راه‌حل‌های مناسبی برای کاهش آنها ارائه گردد.

*نویسنده مسئول: دکتر بهرام قدیمی

پست الکترونیکی: dr.b.ghadimi@gmail.com



مقدمه:

ورزش دیگر یک مقوله فیزیولوژیکی و یا تفریحی فراغتی صرف نیست بلکه دارای نقش و پایگاه فرهنگی و اجتماعی نیز هست. بر اساس گزارش سازمان ملل، ورزش می‌تواند سلامت جسمانی و رفاه را افزایش، ارزش‌های لازم و مهارت‌های زندگی مانند همکاری و احترام را آموزش دهد، در روند توسعه دوران کودکی نقش مؤثری را ایفا کند، تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی و سیاسی را کمتر کند، کودکان را متحد کرده، آنها را تشویق کند و روابط کودکان و بزرگسالان را تقویت کند (عبدی نعمت آبادی و همکاران، ۱۴۰۰). امروزه موفقیت در میادین بین‌المللی ورزش، شاخص توسعه و پیشرفت ملت‌ها است. دولت‌ها تمایل دارند با سرمایه‌گذاری مالی زیاد، حمایت شغلی ورزشی و تسهیلات تمرینی و سیستم مربیگری، موفقیت ورزشکاران نخبه‌ی خود را در عرصه‌ی بین‌المللی فراهم کنند (دی بوسپر و همکاران، ۲۰۰۹: ۵۳). کسب عنوان در رویدادهای ورزشی بزرگ و بین‌المللی که کانون توجه بسیاری از کشورها است، می‌تواند شرایط فرهنگی و اجتماعی یک جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. ایجاد استانداردهای بین‌المللی در این صنعت باعث رشد اقتصادی ورزش و تلاش گسترده برخی کشورها برای تمرکز و توسعه هویت ملی از طریق ورزش گردیده است (مورتون، ۲۰۰۲). سوتریادو و شیلیوری (۲۰۰۹) و کلامپنر (۱۹۹۴) به اهمیت نقش عوامل اقتصادی، فرهنگی (در سطح کلان) و روش‌های علمی در تربیت ورزشکاران نخبه تأکید کرده‌اند.

لازمه موفقیت پایدار در میادین بین‌المللی ورزش توجه ویژه به امر پشتوانه‌سازی است. به گفته بسیاری از مربیان و صاحب‌نظران، استعداد یکی از مهمترین عوامل در زمینه ورزش قهرمانی است (براون، ۲۰۱۱). استعداد^۱ به معنی آمادگی طبیعی یا اکتسابی برای انجام دادن بعضی کارها و از مصادیق مفهوم تفاوت‌های فردی است (بومپا، ۱۹۸۵). اگر برای کسب یک مهارت فرصت‌های یکسان و مشابهی به افراد داده شود و از نظر سهولت کسب آن با یکدیگر متفاوت باشند می‌توان به مفهوم استعداد پی برد. استعدادیابی ورزشی^۲ فرایند کشف قابلیت‌های بالقوه ورزشکاران و تعیین انطباق این قابلیت‌ها بر پارامترهای اساسی و مؤثر در رشته‌های ورزشی مختلف است (وال و همکاران، ۲۰۰۹). استعدادیابی در ورزش با هدف توسعه ورزش نخبه و تقویت زیرساخت‌های ورزش کشورها جهت کسب موفقیت‌های بین‌المللی صورت می‌گیرد (لارکین و همکاران، ۲۰۲۰). بررسی‌های انجام شده

توسط سازمان تربیت‌بدنی جمهوری اسلامی ایران طی سالهای ۱۳۸۶ و ۱۳۸۷ نشان داد که نه طرح اجرایی برای استعدادیابی در کشور وجود دارد و نه دستگاه معینی به صورت جدی به استعدادیابی می‌پردازد. همچنین، بین دستگاه‌های مختلف هماهنگی وجود ندارد و در این مورد بعضی از دستگاه‌ها به صورت جداگانه فعالیت می‌کنند (نظری و همکاران، ۱۳۹۴: ۳۷). مطالعات استعدادیابی ورزشی محدود و اغلب در حوزه تعیین شاخص‌های استعدادیابی چندین رشته و هنجاریابی ورزشکاران نخبه است. مرور مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهد ابعاد مختلف موضوع به خوبی بررسی نشده است. اسدی و گودرزی (۱۳۹۶) در تحقیق خود و در بررسی موانع استعدادیابی ورزشی در کشور به عواملی مانند عوامل انسانی، حمایتی پشتیبانی، مدیریتی، زیربنایی، علمی پژوهشی و مالی اشاره کرده‌اند. دادگر و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود با عنوان شناسایی عوامل موثر استعدادیابی ورزش دانش‌آموزی در سامانه جامع مدیریت اطلاعات، چهار مقوله اصلی شامل هدف‌گذاری، عوامل استعدادیابی، موانع استعدادیابی و عوامل ساختاری همراه با ۲۲ زیر مقوله را بدست آوردند. بورگس (۲۰۰۱) آزمون‌های لازم در شناخت افراد مستعد را از نوع فیزیولوژیکی، آنترپومتریکی، روانی، موارد قابل اندازه‌گیری ارثی و جامعه‌شناسی معرفی کرد که اولویت آنها برحسب نوع ورزش متفاوت است. پیون و همکاران (۲۰۱۷) مدلی مبتنی بر شاخص‌های اصلی استعدادیابی ژیمناستیک زنان ارائه کردند و نشان دادند به کارگیری روش‌های علمی استعدادیابی، موجب کاهش هزینه‌ها می‌شود (پیون و همکاران، ۲۰۱۷). مطالعات زیادی به اندازه‌گیری تنها یک یا دو شاخص پرداخته و براساس آن نتیجه‌گیری می‌کنند، درحالی که انسان موجودی چندبعدی است و باید تمام جوانب بررسی شود. همچنین برخی مطالعات تنها روی یک جنس خاص انجام گرفته که به دلیل وجود تفاوت‌های فاحش بین مردان و زنان نتایج به جنس مخالف قابل تعمیم نیست و در بسیاری از موارد برای تعیین شاخص‌ها تنها از پرسشنامه استفاده شده است که از اعتبار نتایج می‌کاهد. بنابراین برای شناسایی و پرورش استعداد‌های ورزشی باید تمام پارامترهای مؤثر، ملاک قرار گیرد تا نتایج بهتر و کامل‌تری حاصل شود (نوری و صادقی، ۱۳۹۵). به گفته بسیاری از مربیان و صاحب‌نظران، استعداد یکی از مهمترین عوامل در زمینه ورزش قهرمانی است (براون، ۲۰۱۱). از مشکلات موجود فرایند رشد استعداد‌های

^۱. Talent

^۲. Sports Talent Identification



۱. مصاحبه نیمه‌ساختاریافته (بخش کیفی):

این ابزار برای جمع‌آوری دیدگاه‌های عمیق خبرگان طراحی شده و سؤالات آن براساس اهداف پژوهش و متغیرهای نظری تنظیم گردید. پس از جمع‌آوری، داده‌ها پالایش، کدگذاری و طبقه‌بندی شده و سپس در قالب تحلیل محتوای کیفی بررسی شدند.

۲. پرسشنامه محقق‌ساخته (بخش کمی):

پرسشنامه با توجه به مفاهیم نظری و یافته‌های بخش کیفی طراحی شد و شامل سؤالات بسته بر پایه طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت و یک سؤال باز بود.

روایی صوری پرسشنامه با نظر متخصصان و داوران تأیید شد و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ (۰/۷۹) محاسبه گردید که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار است.

پرسشنامه نهایی پس از تعریف عملیاتی متغیرها و استخراج شاخص‌های مفهومی تدوین شد تا بتواند ابعاد مختلف موانع رشد استعدادهای ورزشی را به‌طور دقیق پوشش دهد.

پرسشنامه محقق‌ساخته با طیف لیکرت ۵ قسمتی با شاخص‌های زیر اندازه‌گیری گردیده است: ۱. موانع پشتیبانی و حمایتی، ۲. موانع مدیریتی، ۳. موانع انسانی، ۴. موانع زیربنایی، ۵. موانع علمی پژوهشی

روش اجرا و تحلیل:

تحلیل داده‌های کیفی با رویکرد تحلیل محتوای کیفی و تحلیل داده‌های کمی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و LISREL انجام شد. در سطح توصیفی، از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، واریانس و ضریب همبستگی استفاده گردید. در نهایت، یافته‌های کمی و کیفی با یکدیگر مقایسه شده تا هم‌پوشانی یا تفاوت آن‌ها بررسی و اعتبار نتایج نهایی افزایش یابد.

ورزشی که در حال حاضر در ایران اتفاق می‌افتد عدم شناسایی صحیح و جذب و هدایت مستعدین شناسایی شده به شکل صحیح و علمی جهت ادامه مسیر می‌باشد. این مهم از طریق باشگاه‌ها، هیئت‌های ورزشی هر رشته و مدارس ورزش قابل انجام است. در سال‌های اخیر استعدادیابی ورزشی در کشور به یکی از مسائل مهم و اساسی تبدیل شده است و برنامه‌های مختلفی را نیز در این زمینه وزارت آموزش و پرورش و وزارت ورزش و جوانان انجام داده‌اند. ولی موانع مختلفی در زمینه رشد استعدادهای ورزشی وجود دارند که شناخت آنها و برنامه‌ریزی برای رفع آنها می‌تواند کمک شایانی به ورزش قهرمانی در کشور و موفقیت‌های ورزشی در آوردگاه‌های ملی و بین‌المللی برای ورزشکاران نماید. بنابراین شناخت موانع رشد استعدادهای ورزشی از جنبه‌های گوناگون به‌ویژه جنبه‌های جامعه‌شناختی در کشور و به‌ویژه در شهر تهران که به نوعی مرکزیت و جامعیت تمامی رشته‌های ورزشی و مسابقات را شامل می‌شود مسئله‌ای اساسی است که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود. بر این اساس در این تحقیق پرسش اصلی این است که موانع جامعه‌شناختی، رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران شامل چه مواردی است؟

روش:

این پژوهش با هدف تحلیل جامعه‌شناختی موانع رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران، از روش آمیخته اکتشافی (کیفی-کمی) استفاده کرده است. در بخش کیفی، داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با صاحب‌نظران و خبرگان حوزه ورزش گردآوری شد. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و اطلاعات به‌دست‌آمده پس از پالایش، کدگذاری و طبقه‌بندی، مبنای تحلیل محتوای کیفی قرار گرفت.

در بخش کمی، از روش توصیفی-پیمایشی بهره گرفته شد. جامعه آماری کمی شامل ۴۵۰ نفر از مدیران، مسئولان فدراسیون‌ها، کارشناسان استعدادیابی، اساتید دانشگاه و مدیران وزارت ورزش و جوانان در شهر تهران بود. با استفاده از فرمول کوکران، ۲۰۷ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری در دسترس (غیرتصادفی) برای بخش کمی و روش هدفمند قضاوتی برای بخش کیفی به‌کار گرفته شد.

ابزار سنجش:

برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش، از دو ابزار اصلی استفاده شده است:



یافته‌ها:

توصیف و بررسی متغیر اصلی پژوهش:

جدول ۱: مفهوم‌پردازی استعداد ورزشی

مطالعه	تعریف
پلتولا (۱۹۹۲)	فردی که در یک فعالیت ورزشی آموزش دیده و ورزیده شده است. پلتولا استعداد ورزشی را برخورداری از مهارت های ورزشی بالاتر از حد متوسط در مقایسه با سایر رقبای همان رده سنی و نیز ظرفیت موفقیت در یک سطح رقابتی بالاتر می‌داند
ارشم و رادنیایا (۱۳۸۵)	انواع استعداد ورزشی می‌تواند یک بعدی و یا چند بعدی باشد. ورزشکار با استعداد می‌تواند فقط در یک رشته ورزشی و یا در چند رشته ورزشی توانایی‌های ویژه داشته باشد
شیفر (۱۹۹۴) و بلوم (۱۹۹۵)	امروزه در برنامه‌های استعدادیابی صحیح و علمی به غیر از لحاظ نمودن عوامل متعدد و مهم، از آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی تخصصی با بهره‌گیری از متخصصان استفاده می‌شود. برنامه‌های استعدادیابی در کشورهای صاحب نام در ورزش قهرمانی اصولاً بر اساس عوامل بسیاری است که می‌توان کلیه این عوامل را در دو بخش یا مرحله (استعدادیابی عمومی و استعدادیابی تخصصی) طبقه بندی کرد. در مرحله عمومی سلامت عمومی با تمرکز بر سیستم‌های عضلانی، قلبی عروقی، عوامل ذاتی و وراثتی بررسی می‌شوند. در مرحله تخصصی به عوامل تعیین کننده تخصصی مربوط به ورزش مورد نظر توجه می‌شود. در این مرحله به ظرفیت‌های جسمانی، توانایی‌های حرکتی، ظرفیت‌های فیزیولوژیکی و به ویژه ظرفیت‌های روانی توجه می‌شود

به‌منظور بررسی میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل بر وابسته از رگرسیون استفاده می‌کنیم. پس از اجرای دستور رگرسیون نتایج به شرح زیر بدست آمده است:

یکی از اهداف این تحقیق، آزمون فرضیه‌های تحقیق می‌باشد که در این بخش به انجام این آزمون‌ها پرداخته می‌شود.

فرضیه اول: به نظر می‌رسد موانع حمایتی و پشتیبانی بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران تأثیرگذارند.

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون بین موانع حمایتی و پشتیبانی و عدم رشد استعدادهای ورزشی

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل شده (Adjusted R^2)	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۵۱۱	۰/۲۶۱	۰/۲۶۵	۳/۴۷۸۵

a: متغیر وابسته: عدم رشد استعدادهای ورزشی **b:** متغیر پیش‌بین: موانع حمایتی و پشتیبانی

موانع حمایتی و پشتیبانی تبیین می‌شود. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که موانع حمایتی و پشتیبانی تأثیر معناداری بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران دارند و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در این خصوص در زمینه مهم‌ترین موانع حمایتی و پشتیبانی رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران بر اساس نظر صاحب‌نظران می‌توان موارد زیر را بیان کرد:

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی (R) برابر با ۰/۵۱۱ است که نشان‌دهنده وجود رابطه مثبت و نسبتاً قوی میان متغیر مستقل (موانع حمایتی و پشتیبانی) و متغیر وابسته (عدم رشد استعدادهای ورزشی) می‌باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین تعدیل شده ($Adjusted R^2$) برابر با ۰/۲۶۵ است که نشان می‌دهد ۲۶/۵ درصد از تغییرات مربوط به عدم رشد استعدادهای ورزشی توسط



- ✓ نبود منابع مالی کافی برای پرورش و حمایت از استعدادهای ورزشی است. همچنین کمبود فضاهای ورزشی و امکانات ورزشی به‌ویژه در ورزش‌های خاص
 - ✓ عدم تصویب قوانین به روز و کارآمد در کشور و به‌ویژه در مجلس شورای اسلامی و سایر نهادهای مرتبط
 - ✓ عدم حمایت‌های لازم از استعدادهای ورزشی در نقاط مختلف کشور توسط مدیریت کلان کشور
 - ✓ عدم اختصاص بودجه و امکانات لازم برای پرورش استعدادهای ورزشی در کشور
 - ✓ عدم وجود قوانین مدون و مناسب در این زمینه و نبود برنامه ریزی‌های دقیق و علمی
 - ✓ نبود حمایت‌های مالی و سیاست‌گذاری‌های ناکافی در سطح کلان مدیریت کشوری.
 - ✓ عدم وجود عزم و جدیت در وزارت ورزش و جوانان و در فدراسیون‌های ورزشی و نبود برنامه جامع و کامل
 - ✓ عدم بودجه و اعتبارات کافی برای اختصاص به رشد استعدادهای ورزشی در کشور و همچنین بی‌توجهی برخی از مسئولین امور ورزشی برای رشد استعدادهای
 - ✓ حمایت مقطعی و منطقه‌ای و نبود همه جانبه مسئولین امور ورزشی در کشور
 - ✓ عدم توجه قانون‌گذاران و سیاست‌داران امور ورزشی و استعداد یابی در کشور
 - ✓ مخالفت‌ها و رفتار سوگیرانه مسئولین و در نتیجه عدم حمایت از رشد استعدادهای ورزشی
- فرضیه دوم: به نظر می‌رسد موانع مدیریتی بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران تأثیرگذارند.**
- به‌منظور بررسی میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل بر وابسته از رگرسیون استفاده می‌کنیم. پس از اجرای دستور رگرسیون نتایج به شرح زیر بدست آمده است:

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون بین موانع مدیریتی و عدم رشد استعدادهای ورزشی

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل‌شده (Adjusted R^2)	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۳۶۸	۰/۱۳۵	۰/۱۳۸	۲/۶۹۳۲

a: متغیر وابسته: عدم رشد استعدادهای ورزشی **b: متغیر پیش‌بین: موانع مدیریتی**

- ✓ طبق داده‌های **جدول ۳**، ضریب همبستگی (R) برابر با ۰/۳۹۸ است که نشان‌دهنده رابطه‌ای مثبت و نسبتاً متوسط بین متغیر مستقل (موانع مدیریتی) و متغیر وابسته (عدم رشد استعدادهای ورزشی) می‌باشد. همچنین، ضریب تعیین تعدیل‌شده (R^2) برابر با ۰/۱۵۹ است که بیان می‌کند حدود ۱۵/۹ درصد از تغییرات مربوط به عدم رشد استعدادهای ورزشی توسط موانع علمی-پژوهشی قابل تبیین است.
- ✓ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که موانع مدیریتی تأثیر معناداری بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران دارند و فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. در این خصوص در زمینه مهم‌ترین موانع مدیریتی رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران بر اساس **نظر صاحب‌نظران** می‌توان موارد زیر را بیان کرد:
- ✓ عدم دارا بودن مدرک‌های تحصیلی مرتبط همه مدیران ورزشی به‌ویژه در حوزه جذب استعدادهای
- ✓ باندبازی و رشوه‌خواری در سطح انتخاب بازکنان و مربیان برای تیم‌های ورزشی و به‌ویژه تیم‌های پایه ورزشی
- ✓ نبود مدیریت منسجم و یکپارچه و هماهنگ در کشور برای توجه به استعدادهای ورزشی و از جمله کشف و استعدادیابی در بین نونهالان و نوجوانان
- ✓ نداشتن تجربه و علم کافی مدیران و عدم آگاهی و شناخت کافی نسبت به چگونگی رشد استعدادهای
- ✓ مدیران در سطح کلان و میانی و خرد در کشور در وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی و در سطح پایین‌تر باید دارای دانش کافی برای استعدادیابی و توانایی مدیریتی بالا برخوردار باشند که این چنین نیست.
- ✓ نبود مدیران با تجربه و باسواد در رأس امور در ورزش کشور و به‌ویژه در حوزه استعدادیابی



استعدادهای ورزشی در شهر تهران تأثیرگذارند.
به‌منظور بررسی میزان تأثیر گذاری متغیر مستقل بر وابسته از رگرسیون استفاده می‌کنیم. پس از اجرای دستور رگرسیون نتایج به شرح زیر بدست آمده است:

✓ نرسیدن به اهداف وزارت ورزش و جوانان در زمینه رشد استعدادها در اثر نبود مدیریت منسجم و مناسب در این حوزه است.
✓ نبود دغدغه‌مندی در بین مدیران ورزشی در کشور و بی‌توجهی به فواید استعدادیابی و رشد استعدادها برای ورزش قهرمانی در کشور
فرضیه سوم: به نظر می‌رسد موانع انسانی بر عدم رشد

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون بین موانع انسانی و عدم رشد استعدادهای ورزشی

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل‌شده (Adjusted R^2)	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۴۵۳	۰/۲۰۵	۰/۲۰۹	۲/۶۹۳۲

a: متغیر وابسته: عدم رشد استعدادهای ورزشی b: متغیر پیش‌بین: موانع انسانی

ورزشی در فدراسیون‌های ورزشی کشور
✓ عدم بهره‌گیری از متخصصین در امر استعدادیابی ورزشی و منفعت‌طلبی برخی از مسئولین در رده‌های پایه
✓ عدم تخصص در رشته‌های ورزشی مختلف و پایین بودن کارایی برخی از مدیران و نیروهای مشغول به کار در فدراسیون‌های ورزشی و امور ورزشی در کشور
✓ نبود مربیان کارآزموده و همچنین عدم استعدادیابی توسط معلمان ورزش در مدارس و رفتارهای سوگیرانه برخی از مسئولین
✓ نبود تجربه و تخصص در بین نیروی انسانی و عدم هم‌تاسازی و جانشین پروری مدیران توانمند در مدیریت منابع انسانی در وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون‌های ورزشی و کلیه مراکز ورزشی کشور.
✓ نبود نیروی انسانی کافی برای استعدادیابی و مدیریت استعدادهای ورزشی در کشور

فرضیه چهارم: به نظر می‌رسد موانع زیربنایی بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران تأثیرگذارند.
به‌منظور بررسی میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل بر وابسته از رگرسیون استفاده می‌کنیم. پس از اجرای دستور رگرسیون نتایج به شرح زیر بدست آمده است:

طبق داده‌های **جدول ۴**، ضریب همبستگی (R) برابر با ۰/۴۵۳ است که بیانگر رابطه‌ای مستقیم و نسبتاً متوسط بین متغیر مستقل (موانع انسانی) و متغیر وابسته (عدم رشد استعدادهای ورزشی) می‌باشد.
همچنین، ضریب تعیین تعدیل‌شده (R^2) برابر با ۰/۲۰۹ است که نشان می‌دهد حدود ۲۰/۹ درصد از تغییرات مربوط به عدم رشد استعدادهای ورزشی توسط موانع انسانی قابل پیش‌بینی و تبیین است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که موانع انسانی تأثیر قابل توجهی بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران دارند و در نتیجه، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.
در این خصوص در زمینه مهم‌ترین موانع انسانی رشد استعدادها ورزشی در شهر تهران بر اساس **نظر صاحب‌نظران** می‌توان موارد زیر را بیان کرد:
✓ عدم وجود مربیان کارآزموده و توانمند برای استعدادیابی و عدم بهره‌گیری از توانمندی‌های استعدادهای داخلی کشور در امر استعدادیابی
✓ نبود مربیان کارپشته و همچنین عدم علم و دانش مرتبط برخی از مدیران در حوزه‌های مختلف ورزشی
✓ تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی‌های مدیران و مسئولین در راستای منافع شخصی و گروهی خود بوده و کسب منابع مالی به عنوان هدف این افراد قرار داشته و توجهی به رشد استعدادهای ورزشی نمی‌شود
✓ نبود نیروی انسانی باتجربه و بادانش در زمینه رشد استعدادها



جدول ۵: خلاصه مدل رگرسیون بین موانع زیربنایی و عدم رشد استعدادهای ورزشی

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل‌شده (Adjusted R^2)	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۴۰۲	۰/۱۶۱	۰/۱۶۳	۲/۶۹۳۲

a: متغیر وابسته: عدم رشد استعدادهای ورزشی b: متغیر پیش‌بین: موانع زیربنایی

- ✓ نبود سازه‌کارهای دقیق و علمی برای استعدادیابی و بعد از آن رشد استعدادها در رشته‌های ورزشی مختلف
- ✓ نبود الگوهای رشد استعدادها در ورزشی در کشور و کمبود فضاهای ورزشی در رشته‌های مختلف در کشور
- ✓ نبود امکانات ورزشی و حتی تفریحی و همچنین نبود سیاست‌های مدون در زمینه استعدادیابی و رشد آنها و نبود به طور کلی امکانات سخت افزاری در امر ورزش حرفه‌ای
- ✓ نبود زیرساخت‌های ورزش حرفه‌ای در سطح مدارس و رده‌های پایه در کشور و همچنین نبود درآمد و منابع مالی کافی فدراسیون‌های ورزشی
- ✓ کمبود شدید فضا و مکان‌های ورزشی
- ✓ نقص سیاست‌های کلان دولتی نیز در این خصوص
- ✓ نبود امکانات و بودجه و اعتبارات و برنامه‌ریزی مناسب و سیاست‌های ورزشی قوی.
- ✓ نبود امکانات نرم افزاری و سخت افزاری در این زمینه

فرضیه پنجم: به نظر می‌رسد موانع علمی - پژوهشی بر عدم رشد استعدادها در ورزشی در شهر تهران تأثیرگذارند. به‌منظور بررسی میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل بر وابسته از رگرسیون استفاده می‌کنیم. پس از اجرای دستور رگرسیون نتایج به شرح زیر بدست آمده است:

- طبق داده‌های جدول ۵، ضریب همبستگی (R) برابر با ۰/۴۰۲ نشان‌دهنده وجود رابطه‌ای مستقیم و نسبتاً متوسط بین متغیر مستقل (موانع زیربنایی) و متغیر وابسته (عدم رشد استعدادها در ورزشی) است.
- همچنین، ضریب تعیین تعدیل‌شده (R^2) برابر با ۰/۱۶۳ می‌باشد؛ به این معنا که حدود ۱۶/۳ درصد از تغییرات در عدم رشد استعدادها در ورزشی توسط موانع زیربنایی تبیین می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که موانع زیربنایی تأثیر معناداری بر عدم رشد استعدادها در ورزشی در شهر تهران دارند و در نتیجه، فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.
- در این خصوص در زمینه مهمترین موانع زیربنایی رشد استعدادها در ورزشی در شهر تهران بر اساس نظر صاحب‌نظران می‌توان موارد زیر را بیان کرد:
- ✓ عدم وجود زیرساخت‌های فنی در حوزه امور ورزشی و زیرساخت‌های فضاهای ورزشی و کمبود زمین و در نتیجه کمبود مربیان
- ✓ نبود امکانات در تمامی رشته‌های ورزشی و نبود سیاست‌های متناسب با حوزه استعدادها در ورزشی در کشور
- ✓ موانع زیربنایی شامل امکانات از جمله فضا و لوازم ورزشی و .. بوده و همچنین قوانین و مقررات و نظام نامه‌های ورزشی است که در همه این حوزه‌ها می‌توان گفت مشکل وجود دارد و همه جزء موانع زیربنایی برای رد استعدادها در ورزشی هستند.

جدول ۶: خلاصه مدل رگرسیون بین موانع علمی - پژوهشی و عدم رشد استعدادها در ورزشی

مدل	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تعدیل‌شده (Adjusted R^2)	خطای استاندارد برآورد
۱	۰/۳۹۸	۰/۱۵۸	۰/۱۵۹	۲/۶۹۳۲

a: متغیر وابسته: عدم رشد استعدادها در ورزشی b: متغیر پیش‌بین: موانع علمی - پژوهشی



استعدادیابی در کشور

- ✓ پژوهش محور نبودن برنامه‌های استعدادیابی و رشد استعدادها در کشور و عدم توجه به پژوهشگران و نتایج تحقیقات آن‌ها در این زمینه
- ✓ عدم توجه به پژوهش در استعدادیابی و ناکافی بودن پژوهشگران مجرب
- ✓ عدم وجود روش‌های تحقیق خاص در حوزه امور ورزشی و نبود پژوهشگران مجرب در رده‌های ورزشی مختلف کشور برای انجام پژوهش‌های مرتبط با استعدادیابی و رشد آن‌ها
- ✓ عدم بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌های علمی در خارج کشور و همچنین داخل کشور و به طور کلی پژوهش محور نبودن فعالیت‌ها در راستای استعدادیابی و رشد استعدادها
- ✓ عدم وجود پژوهشگران مجرب. عدم بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌ها و کاربردی نکردن آن‌ها

جمع بندی روابط بین متغیرها:

به منظور سهولت در ارائه نتایج آزمون‌های آماری انجام شده جمع‌بندی نتایج بررسی فرضیه‌های تحقیق به شرح جدول ذیل می‌باشد:

ردیف	متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب همبستگی (R)	ضریب تعیین (R^2)	آزمون F	سطح معنی‌داری
۱	موانع حمایتی و پشتیبانی	عدم رشد استعدادهای ورزشی	۰/۵۱۱	۰/۲۶۵	۲۱۰/۰۵	۰/۰۰۰
۲	موانع مدیریتی		۰/۳۶۸	۰/۱۳۸	۲۰۹/۱۶۰	۰/۰۰۸
۳	موانع انسانی		۰/۴۵۳	۰/۲۰۹	۲۱۵/۰۹	۰/۰۰۰
۴	موانع زیربنایی		۰/۴۰۲	۰/۱۶۵	۲۱۱/۱۰۵	۰/۰۰۱
۵	موانع علمی پژوهشی		۰/۳۹۸	۰/۱۵۹	۲۳۱/۱۰۹	۰/۰۰۴

بر اساس جدول ۶، ضریب همبستگی (R) برابر با ۰/۳۹۸ نشان می‌دهد که بین متغیر مستقل (موانع علمی-پژوهشی) و متغیر وابسته (عدم رشد استعدادهای ورزشی) رابطه‌ای مستقیم و نسبتاً متوسط وجود دارد. ضریب تعیین تعدیل شده ($Adjusted R^2$) معادل ۰/۱۵۹ بیانگر آن است که حدود ۱۵/۹ درصد از تغییرات در عدم رشد استعدادهای ورزشی توسط موانع علمی-پژوهشی تبیین می‌شود. در نتیجه، می‌توان گفت که موانع علمی-پژوهشی تأثیر معناداری بر عدم رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران دارند و بنابراین، فرضیه تحقیق در این زمینه تأیید می‌شود.

در این خصوص در زمینه مهم‌ترین موانع علمی-پژوهشی رشد استعدادهای ورزشی در شهر تهران بر اساس نظر صاحب‌نظران می‌توان موارد زیر را بیان کرد:

- ✓ عدم انجام پژوهش‌های علمی و روشمند در خصوص تحلیل جامعه شناختی موانع رشد استعدادهای ورزشی
- ✓ نبود پژوهشگران توانمند در رشته‌های مختلف از جمله جامعه‌شناسی ورزش و مدیریت امور ورزشی و عدم وجود طرح‌های سازمانی در حوزه پژوهش برای واکاوی مشکلات حوزه استعدادیابی
- ✓ عدم بهره‌گیری از نتایج پژوهش‌های علمی انجام شده در حوزه رشد استعدادهای ورزشی توسط مدیران و مسئولین امور ورزشی و

۲۶/۵ درصد است. در رتبه دوم موانع انسانی با ضریب همبستگی ۰/۴۵۳ رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادهای ورزشی دارد و با افزایش موانع انسانی، عدم رشد استعدادهای ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز ۲۰/۹ درصد است. و در رتبه سوم موانع زیربنایی

بر اساس نتایج ارائه شده می‌توان گفت که موانع حمایتی و پشتیبانی با ضریب همبستگی ۰/۵۱۱ بیشترین رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادهای ورزشی دارد و با افزایش موانع حمایتی و پشتیبانی عدم رشد استعدادهای ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز



توانایی‌های تکنیکی. امروزه هدف مهم و عمده استعدادیابی، فقط شناسایی و تعیین استعدادها نیست، بلکه صرفاً کنار گذاشتن کودکانی است که مناسب نیستند. در برنامه‌های استعدادیابی صحیح و علمی، به‌غیر از لحاظ‌کردن عوامل متعدد و مهم، از آزمون‌های میدانی و آزمایشگاهی تخصصی، با بهره‌گیری از متخصصان استفاده می‌شود.

برنامه‌های استعدادیابی در کشورهای صاحب‌نام در ورزش قهرمانی، اصولاً بر اساس عوامل بسیاری استوار است که می‌توان کلیه این عوامل را در دو بخش یا مرحله‌ی «استعدادیابی عمومی» و «استعدادیابی تخصصی» طبقه‌بندی کرد. در مرحله‌ی عمومی، سلامت عمومی با تمرکز بر سیستم‌های عضلانی، قلبی-عروقی، عوامل ذاتی و وراثتی بررسی می‌شوند. در مرحله‌ی تخصصی، به عوامل تعیین‌کننده تخصصی مربوط به ورزش مورد نظر توجه می‌شود. در این مرحله، به ظرفیت‌های جسمانی، توانایی‌های حرکتی، ظرفیت‌های فیزیولوژیکی و به‌ویژه ظرفیت‌های روانی توجه می‌شود.

در این میان، برای رشد استعدادها، تحلیل جامعه‌شناختی موانع رشد استعدادها و ورزشی نیز حائز اهمیت است؛ به‌ویژه در شهری مانند تهران، به‌عنوان پایتخت کشور، که در زمینه‌های مختلف ورزشی، استعدادهای فراوانی در بین نونهالان، نوجوانان و جوانان وجود دارد که باید شناخته شده و پرورش داده شوند. در این مسیر، موانع رشد استعدادها بررسی و احصا گردیده‌اند که در قالب پژوهش علمی در این تحقیق مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند.

در نتیجه نهایی تحقیق می‌توان گفت، موانع حمایتی و پشتیبانی با ضریب همبستگی $0/511$ بیشترین رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادها و ورزشی دارد. با افزایش موانع حمایتی و پشتیبانی، عدم رشد استعدادها و ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن $26/5$ درصد است. در رتبه دوم، موانع انسانی با ضریب همبستگی $0/453$ ، رابطه مستقیم و مثبتی با عدم رشد استعدادها و ورزشی دارد و با افزایش موانع انسانی، عدم رشد استعدادها و ورزشی نیز افزایش می‌یابد. میزان تأثیر آن نیز $20/9$ درصد است.

در رتبه سوم، موانع زیربنایی با ضریب همبستگی $0/402$ ، رابطه مستقیم و مثبتی با عدم رشد استعدادها و ورزشی دارد و با افزایش موانع زیربنایی، عدم رشد استعدادها و ورزشی نیز افزایش می‌یابد. میزان تأثیر آن $16/5$ درصد است.

با ضریب همبستگی $0/402$ رابطه مستقیم و مثبت را با عدم رشد استعدادها و ورزشی دارد و با افزایش موانع زیربنایی عدم رشد استعدادها و ورزشی نیز افزایش می‌یابد و میزان تأثیر آن نیز $16/5$ است.

بحث و نتیجه‌گیری:

امروزه برای موفقیت در آوردگاه‌های ورزشی مختلف در سطوح ملی و بین‌المللی، باید ورزشکارانی با توانایی بالا، مهارت کافی و آمادگی کامل در کشور با یکدیگر رقابت نمایند و نمایندگانی شایسته در مسابقات مختلف شرکت کنند. این مهم در صورتی منجر به موفقیت می‌گردد که پیش از آن، فرایند استعدادیابی به‌درستی در کشور صورت گرفته باشد و پس از کشف استعدادها، برای رشد آن‌ها برنامه‌ریزی لازم انجام شده باشد.

جامعه‌شناسانی از جمله «پلتولا»، استعداد ورزشی را برخورداری از مهارت‌های ورزشی بالاتر از حد متوسط جامعه در مقایسه با سایر رقبا در همان رده سنی و نیز ظرفیت موفقیت در یک سطح رقابتی بالاتر می‌دانند. انواع استعداد ورزشی می‌تواند یک‌بعدی یا چندبعدی باشد. ورزشکار با استعداد ممکن است فقط در یک رشته‌ی ورزشی یا در چند رشته، توانایی‌های ویژه داشته باشد. استعدادیابی فرایندی است که از طریق آن، نوجوانان و جوانان ارزیابی می‌شوند و به شرکت در رشته‌های مناسب، که امید موفقیت بیشتری در آن‌ها وجود دارد، تشویق و هدایت می‌گردند.

همچنین، هدف از استعدادیابی عبارت است از یافتن افرادی که بیشترین امید برای موفقیت آن‌ها در آینده وجود دارد و فراهم کردن زمینه‌های مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ... برای آنان تا به حداکثر پتانسیل خود دست پیدا کنند. هر فردی مایل است تا فعالیتی مناسب با علاقه و استعداد خود برگزیند. در شناسایی استعدادها، توجه به این نکته که تفاوت‌های افراد و استعداد، نسبی است، اهمیت دارد و نمی‌توان به‌طور مطلق فردی را با استعداد و فردی دیگر را بی‌استعداد معرفی کرد. از آن‌جا که استعدادها تا حدودی اختصاصی هستند، فردی ممکن است برای فعالیت خاصی مستعد و برای فعالیتی دیگر کم‌استعداد باشد.

بسیاری از جامعه‌شناسان، از جمله «ریلی‌وای» و «ام. ویلیامز»، عقیده دارند استعدادیابی، عبارت است از فرایند شناسایی ورزشکاران فعلی که توان بالقوه‌ای برای نخبه‌شدن دارند. «رینگر» در تعریف کاربردی استعدادیابی، اعتقاد دارد که استعدادیابی یعنی پیش‌بینی اجرای عملکرد از طریق سنجش ویژگی‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و همچنین



پیشنهادهای:

۱. با توجه به نقش موانع حمایتی و پشتیبانی در عدم رشد استعداد های ورزشی، پیشنهاد می‌گردد در وهله‌ی اول، به‌منظور رشد استعداد های ورزشی، نسبت به پشتیبانی‌های لازم مالی، روحی و روانی و همچنین حمایت‌های مختلف از کانون‌های استعدادیابی و مدارس پایه، توسط مدیران و مسئولان وزارت ورزش و جوانان و سایر نهادهای مرتبط اقدام شود.
۲. نسبت به رفع موانع مدیریتی، از جمله بهره‌گیری از مدیران نمونه و کارآمد در حوزه‌ی ورزش و فرایند استعدادیابی و جلب مشارکت مدیران و رؤسای فدراسیون‌های ورزشی برای همکاری به‌منظور رشد استعداد های ورزشی در سطوح مختلف کشور، اقدام گردد.
۳. الگوهای کاربردی، بر حسب موانع مختلف حمایتی و پشتیبانی، مدیریتی، زیربنایی، انسانی و علمی-پژوهشی، برای رشد استعداد های ورزشی در کشور، توسط صاحب‌نظران و مدیران ترسیم و بر اساس آن‌ها سیاست‌گذاری و راهبردهای مناسب تدوین و اجرا گردد.
۴. توسط پژوهشگران خبره در حوزه‌ی استعدادیابی و رشد استعداد ها در کشور، پژوهش‌های علمی در قالب طرح‌های سازمانی انجام شود و نتایج

این پژوهش‌ها در اختیار دست‌اندرکاران و متولیان امور ورزشی و استعدادیابی در کشور قرار گیرد.
۵. نتایج تحقیق در اختیار صاحب‌نظران، سایر پژوهشگران و مسئولان ورزش کشور قرار گیرد تا از نتایج آن بهره‌برداری شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

مفهوم‌سازی، تحقیق و روش‌شناسی، تهیه: حمیدرضا شیرینی؛
اعتبارسنجی و نهایی سازی: تمامی نویسندگان

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.



References:

- Abbott, Button. C., Pepping, G. J., Collins, D. (2005). Unnatural Selection: Talent Identification And Development In Sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology And Life Sciences Journal*, 1:(9). 88-61.
- AghaAli Nejad, H. (2000). Sport Talent. A Paper presented at the First International Congress of Physical Education and Sport Sciences of Female Students. Tehran. 47- 48. (Persian).
- Asadi N, Goodarzi M, Sajjadi S.N, Ali DostQahfarhi I. (2018). Examining barriers of talent identification in Iranian sport. *New Approaches to Sport Management*, 5 (18), 23-32. (Persian).
- Barforoosh, A. (2009). The content analysis of sports publications in winter of 2009. Office of Media Development Studies, Deputy Director of Press and Information Affairs, Ministry of Culture and Islamic Guidance. (Persian).
- Blake, R. (2016). Digging for diamonds: Talent identification process values potential over performance. *Connected Coaches*.
- Bloom field ,jackland (1985),the anatomical and physiological characteristics of pre adolescent swimmers ,tennis players and non com petitors .*aus and med in sport* 17(3):19-23.
- Bloomfield, J., Akland, T.R., Elliot, B. Talent Identification and Profiling in Sport: Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Human Kinetics Publishing. 1994; 32 45.
- Bompa, T. (1985). Talent identification. *Sport Science Periodical on Research and Technology in Sport*. GN1, Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Bompa,t.o(1999),periodization :theory and methodology of traning 5:344-349
- Brown ,j,(2001),sport talent ,how to identify and develop outstanding athletes human kinetics.
- Abadi-Nematabad, S., Ghadimi, B., Khojat, S., Shojaei, M., & Alipour Dorvishi, Z. (2021). A sociological study of the role of gendered cultural beliefs in women's sport talent identification. *Journal of Social Development Studies of Iran*, 13(2).
- Agha-Alinejad, H. (2010). Talent identification in sport. Paper presented at the First International Congress on Physical Education and Sport Sciences for Female Students, Tehran, Iran.
- Alijani, R. (2002). Assessing the current status and developing talent-identification indicators in track and field. Research Plan, Research Institute of Physical Education.
- Almasi, S., & Zardoshtian, S. (2018). Designing a management information system for sporting events in the Department of Sport and Youth. In *Proceedings of Communication Management in Sports Media*.
- Amirtash, A. M. (2004). Extracurricular activities and leisure time with an emphasis on sporting activities at Tehran Teacher Training University: Perspectives of managers, faculty, and staff. *Olympic Quarterly*, 12(2).
- Asadi, N., Goodarzi, M., Sajadi, S. N., & Alidoost Qahfrakhi, E. (2016). Examining the barriers to talent identification in Iranian sport. *New Approaches in Sport Management*, 5(18).
- Bagheri, M. (2011). Development of normative data for talent-identification profiles of elite male volleyball players (ages 17–23) [Master's thesis, Payame Noor University, Tehran Central].
- Bahram, A., & Shafi'zadeh, M. (2004). The effect of



- competitiveness and sport type on sport orientation: An interactive model of achievement motivation. *Journal of Sport and Movement Sciences*, 7.
- Brown, J. (2006). *Talent Identification in Sport* (S. Arsham & E. Radnia, Trans.). Tehran, Iran: Elm va Harekat.
- Dadgar, B., Ashraf Ganjooei, F., & Esmaeili, M. R. (2020). Identifying factors affecting talent identification in school sport within an integrated management information system. *Strategic Studies in Sport and Youth Quarterly*, 55.
- Fathi, A. (2012). Differences in perspectives of specialists and physical-education teachers regarding characteristics of sport talent identification [Master's thesis, Payame Noor University, Tehran].
- Ghaeni, A. A. (2004). *Human Physiology* (2nd ed.). Tehran, Iran: Payame Noor University Press.
- Hadavi, F. (2008). A selective analysis of talent-identification methods for sprint and endurance events in adolescent males [Doctoral dissertation, Teacher Training University].
- Hashemi, S. (2014). Identifying barriers to developing fundamental sports in Tehran schools [Master's thesis, Islamic Azad University, Tehran Central].
- Kashef, M. (2006). *Measurement and Evaluation in Physical Education* (2nd ed.). Tehran, Iran: Physical Education Standardization and Development Office.
- Kashef, M., & Eshraghi, H. (2007). Examining the economic impacts of mass-sport development in West Azerbaijan Province. In *Proceedings of the Second National Congress on Sport Management*, Shiraz, Iran.
- Kashkar, S., Ghasemi, H., & Shirooyi, A. (2012). Relationship of sports news-management components with gender orientation in sports journalism. *Sport Management Quarterly*.
- Kelani, A., Elahi, A., Sajadi, S. N., & Zareian, H. (2018). Developing a comprehensive model for talent identification in elite sport in Iran. *Research in Educational Sport*, 8(20).
- Keshavarz, L. (2014). *Management of Sport Organizations* (6th ed.). Tehran, Iran: Andisheh-ye Hoquqi Publications.
- Mirzaei, S. (2019). The relationship between ACTN3 gene polymorphism and talent-identification indices in adolescent male weightlifters in Ardabil [Master's thesis, University of Mohaghegh Ardabili].
- Monazami, M., Elm, S., & Shetab Bushehri, N. N. (2010). Identifying factors influencing the development of women's physical education and sport. *Sport Management*, (10).
- Monem, R., Parsajo, A., & Latifi, J. (2015). Challenges in sustaining elite-sport bases and talent-identification centers. Ninth International Conference on Physical Education and Sport Sciences, Tehran.
- Motamedi, A., Hemmati, A., & Moradi, H. (2012). Identifying and prioritizing barriers to women's participation in sport activities. *Sport Management Studies*, 24.
- Mozafari, et al. (2009). Describing the implementation status of physical-education curriculum in grades 1-3 of elementary schools: Views of teachers and principals. *Journal of Movement and Sport Sciences*, 7(14).
- Namazizadeh, M., Hamid, S., Siyah, M., Kohian, F., & Mashhudi, S. (2004). Assessing the status and developing talent-identification indicators



- in Iranian basketball. Research Plan, Research Institute of Physical Education and Sport Sciences.
- Nasiri, M. (2015). Strategy for managing handball talent identification in Isfahan city. In *Proceedings of the National Conference on Ocean Management*, Qom, Iran.
- Nouri, M. H., & Sadeghi, H. (2016). A review of sport talent-identification studies. *Sport Management*, 10(2).
- Nouri, R. (2007). Description of anthropometric and body-composition features related to readiness skills in elite volleyball players by position [Master's thesis, Islamic Azad University, Tehran Central].
- Omid, H. (2010). *Amid Persian-Persian Dictionary*. Tehran, Iran: Amir Kabir Publications.
- Rezaei Sofi, M., Farahani, A., & Shabani, A. (2017). Environmental analysis of professional sport in Iran. *Applied Research in Sport Management Quarterly*.
- Sadeghi, H. (2008). *Fundamentals of Sport Biomechanics* (2nd ed.). Tehran, Iran: SAMT.
- Saeedi, et al. (2011). Examining existing barriers and challenges in talent development. In *Proceedings of the Second National Conference on Sports Talent Identification*.
- Shafi'zadeh, A. (2015). Predicting skill performance in football talent identification. Ninth International Conference on Physical Education and Sport Sciences, Tehran.
- Sheikh, M., Shahbazi, M., & Tahmasbi Boroujeni, A. (2007). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport* (3rd ed.). Tehran, Iran: Bamdad-e Ketab.
- Sobhani, Y., Henri, H., Shahlaei, J., & Ahmadi, A. (2013). The relationship between information technology and knowledge management in sports federations. *Sport Management Journal*.
- Talebi Kharekshi, S. (2019). Identifying barriers to the development of e-marketing capabilities in the sport industry [Master's thesis, Adib Mazandaran Non-Governmental Higher Education Institute].
- Talebpour, M. (2012). Developing a strategic plan for the Department of Physical Education and Sport Sciences. Research Plan, Research Institute of Physical Education.
- Tondnevis, F. (2009). *Kinesiology* (13th ed.). Tehran, Iran: Teacher Training University Press.
- Zahmatkesh, M. R. (2006). Relationship between anthropometric characteristics and selected kinematic variables of the four competitive swimming strokes among male national-league swimmers [Master's thesis, Teacher Training University].



Research Paper

The relationship between sense of worth and functional flexibility with competitive anxiety in soccer players

* Seyedeh Elham Mousavi ¹, Mohamad Reza Khosravi²

1. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Islamshahr, Iran.

2. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Islamshahr Branch, Islamshahr, Iran.

Received:
29 Mar 2025

Accepted:
20 Apr 2025

Available
Online:
9 Jul 2025

Keywords:

sense of worth,
functional
flexibility,
competitive
anxiety, soccer
players

ABSTRACT:

Introduction: The aim of this study is to investigate the relationship between sense of worth and functional flexibility with competitive anxiety in soccer players.

Methods: The research method was descriptive (non-experimental) and the design was correlational in nature. The statistical population of this study consisted of all 10-12 year old male footballers at Tehran Fan Football Academy in the spring of 1404, which has 150 football students. A sample of 108 people was selected from the statistical population, based on the Krejci and Morgan table and using a simple random sampling method (by lot and based on a list of names), And they answered three questionnaires: Merrell's (2010) Functional Flexibility Questionnaire, Crocker et al.'s (2003) Self-Worth Questionnaire, and Martens et al.'s (1990) State-Competitive Anxiety Questionnaire. Descriptive statistics indicators (such as mean and variance) were used to describe the data of this study, and inferential statistics indicators such as Pearson's correlation coefficient and regression were used for analysis. Data were analyzed using SPSS22 software.

Results: The results indicated that functional flexibility and sense of worth predict competitive anxiety in child soccer players, and functional flexibility plays a greater role in this regard.

Conclusion: Therefore, the greater the functional flexibility and sense of worth in child soccer players, the less competitive anxiety they will have. The presence of functional flexibility and a sense of worth in child soccer players predicts competitive anxiety in them.

* Corresponding Author: Seyedeh Elham Mousavi
E-mail: elham.mousavi.0912015@gmail.com



مقاله پژوهشی:

رابطه احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال

*سیده الهام موسوی^۱، محمدرضا خسروی^۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال است.

روش: روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نظر ماهیت جزء تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پسران فوتبالیست ۱۰ تا ۱۲ ساله آکادمی فوتبال هوادار شهر تهران در بهار ۱۴۰۴ تشکیل دادند که ۱۵۰ نفر فوتبال آموز دارد. از میان جامعه آماری، بر اساس جدول کرجسی و مورگان و با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده (به قیدقرعه و براساس لیست اسامی)، نمونه‌ای به حجم ۱۰۸ نفر انتخاب شدند و به سه پرسشنامه انعطاف پذیری کنشی مرل (۲۰۱۰)، پرسشنامه احساس ارزشمندی کراکر و همکاران (۲۰۰۳) و پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پاسخ دادند. به منظور توصیف داده‌های این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و واریانس) و برای تحلیل از شاخص‌های آمار استنباطی مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS22 تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج حاکی از این بود که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در کودکان فوتبالیست می‌باشند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد. همچنین نتایج نشان داد که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی رابطه منفی و معناداری با اضطراب رقابتی در کودکان فوتبالیست دارد.

نتیجه‌گیری: بنابراین هر چه انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در کودکان فوتبالیست بیشتر باشد، اضطراب رقابتی در آنها کمتر خواهد بود. وجود انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در کودکان فوتبالیست منجر به پیش‌بینی اضطراب رقابتی در آنها می‌شود.

تاریخ دریافت:

۱۰ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۱ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

احساس ارزشمندی،

انعطاف پذیری کنشی،

اضطراب رقابتی، بازیکنان

فوتبال

*نویسنده مسئول: سیده الهام موسوی

پست الکترونیکی: elham.mousavi.0912015@gmail.com



مقدمه:

رضایت از خود و یا احترام به خود، بیانگر میزان اعتبار، تایید، پذیرش و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. احساس احساس ارزشمندی گویای یک نیاز اساسی هر انسانی است که آرامش و تعادل روانی و در نتیجه احساس رضایت از زندگی به آن وابسته است (لیونز، وینترز-استون، بنت و بیر^۹، ۲۰۱۶). احساس ارزشمندی در یک بافت ارتباطی به عنوان یکی از عوامل مهم تعیین کننده در شکل دهی الگوهای رفتاری و عاطفی محسوب می‌شود و گویای نگرش فرد به خود و دیگران است (وانگ، ژائو و لی^{۱۰}، ۲۰۱۹). ضعف در احساس ارزشمندی با پیامدهای منفی بسیاری همراه است چرا که با ایجاد اضطراب تعادل و پویایی فرد را دچار اختلال می‌کند و با تحت تاثیر قرار دادن بازدهی، کارایی، قدرت یادگیری و خلاقیت به گونه‌ای منفی جریان تحول و بالندگی را مختل می‌سازد (یئون و چوی^{۱۱}، ۲۰۲۰). عدم احساس احساس ارزشمندی در افراد سبب می‌گردد تا فرد به دلیل این که در می‌یابد مورد توجه و علاقه افراد دیگر نمی‌باشد، تمایل به انزوا و تنهایی پیدا کند و از میزان ارتباطات اجتماعی خود تا حد زیادی بکاهد. همین حالت گوشه‌گیری و گریز از دیگران، به تدریج تصورات منفی از خود، احساس عدم کارایی و بی‌کفایتی را رواج می‌دهد و سازگاری فرد را در اجتماع مختل می‌سازد (مارتل، ریتچای و گالینچ^{۱۲}، ۲۰۱۸).

همچنین پژوهش ابراهیمی، بنی‌سی و وطن‌خواه (۱۴۰۰) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در نوجوانان ورزشکار، انعطاف پذیری کنشی^{۱۳} آنها می‌باشد. انعطاف پذیری کنشی یکی از متغیرهای مهم جهت کنترل و مدیریت اضطراب در هنگام رقابت داشتن ورزشکاران می‌باشد (تریگوروس^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف پذیری کنشی در محیط‌های ورزشی و در میادین رقابتی باعث می‌شود فرد در برابر چالش‌ها و مشکلات، اضطراب کمتری از خود نشان می‌دهد (گونزالز-هرناندز^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف پذیری کنشی، فرآیندی پویاست که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت‌بار و ناگوار است. همچنین انعطاف پذیری کنشی به صورت توانایی مقاومت

در سال‌های اخیر، بازی فوتبال از یک ورزش کاملاً جذاب، به مهم‌ترین بازی‌های پذیرفته‌شده و گسترده در جهان تغییر شکل داده و باعث شده که مربیان و بازیکنان این رشته محبوب همواره به دنبال رویکردهای علمی جدید برای آماده‌سازی بهتر در تمرینات و عملکرد بالقوه در هنگام مسابقات باشند (عبداله، موسی، مالیکی، سapiaه و کاسنی^۱، ۲۰۱۸). از طرفی امروزه به علت توجه کمتر به مسئله روانشناسی ورزشی، ورزشکاران در معرض شکست‌های بیشتری قرار می‌گیرند که این شکست‌ها، زبان‌های جبران ناپذیری را به فرد ورزشکار و جامعه ورزشی تحمیل می‌نماید. با این تفاسیر توجه به روانشناسی ورزشی و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکار می‌تواند بسیار مفید باشد (هارول و کلی^۲، ۲۰۱۹). اضطراب یکی از مهم‌ترین ساختارهای به دست آمده در زمینه روانشناسی تمرین و ورزش است. اضطراب مستلزم مفهوم نا امن و مبهم و تهدیدی است که فرد منبع آن را درک نمی‌کند (هوانگ و ژائو^۳، ۲۰۲۰). یکی از شاخه‌های بحث اضطراب که توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است که این نوع از اضطراب در موقعیت‌های ورزشی و رقابت جوانه ایجاد می‌شود (بوسما و ون‌پترن^۴، ۲۰۲۰). اضطراب رقابتی صفتی و حالتی که از جمله زیر مجموعه‌های اضطراب هستند که به عنوان درک موقعیت‌های جدید رقابتی به عنوان یک عامل خطرزا و تهدید شناخته می‌شوند (اورتگا ویلا^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد ورزشکار موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکردشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (جونز، مولن و هاردی^۶، ۲۰۱۹)، به گونه‌ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین‌تر خواهد بود (اسچمیدت^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر پژوهش صوفی زاده و بخشی (۱۴۰۰) نشان داد که یکی از متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی، بالا بودن احساس ارزشمندی^۸ می‌باشد. احساس ارزشمندی به عنوان شاخصی از میزان

9. Lyons, Winters-Stone, Bennett, & Beer
10. Wang, Zhao, & Lei
11. Yeon & Choi
12. Martell, Rithchie & Golleinch
13. resiliency
14. Trigueros
15. González-Hernández

1. Abdullah, Musa, Maliki, Suppiah & Kosni
2. Harrolle, & Klay
3. Huang, & Zhao
4. Bosma & Van Yperen
5. Ortega Vila
6. Jones, E. S., Mullen, R., Hardy
7. Schmidt
8. self-worth



قیدقرعه و براساس لیست اسامی)، نمونه‌ای به حجم ۱۰۸ نفر انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های مربوطه پاسخ دادند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

مقیاس انعطاف پذیری کنشی مرل (۲۰۱۰):

این مقیاس توسط مرل (۲۰۱۰) برای ارزیابی ویژگی‌ها و مهارت‌های مرتبط با انعطاف پذیری کنشی در کودکان طراحی شده و ۵۲ سؤال و ۴ زیرمقیاس (خودتنظیمی، توانمندی اجتماعی، همدلی و مسئولیت پذیری) دارد. دورتر و همکاران (۲۰۱۱) این پرسشنامه را در مورد ۱۴۰۰ کودک و نوجوان اجرا و ضرایب پایایی آزمون-بازآزمون را برای نسخه کودک ۰/۸۱ و روایی آزمون را بین ۰/۶۷ تا ۰/۷۲ گزارش کردند. حسینی یزدی (۱۳۹۲) اعتبار درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و با استفاده از روش آزمون-بازآزمون برای هریک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۳، ۰/۷۶ و ۰/۸۹ گزارش کرد (به نقل از حسینی یزدی، مشهدی، کیمیایی و عاصمی، ۱۳۹۴).

پرسشنامه احساس ارزشمندی کراکر و همکاران (۲۰۰۳)

پرسشنامه وابستگی‌های ارزش خود را کراکر و همکاران (۲۰۰۳) ساخته‌اند که شامل ۳۵ سؤال در طیف ۷ درجه‌ای (شدیداً مخالف = ۱) تا (شدیداً موافق = ۷) بوده و دارای ۷ خرده مقیاس (رقابت و برتری بر دیگران، داشتن ظاهری زیبا، تایید دیگران، پرهیزکاری، حمایت خانواده، عشق خدا و شایستگی تحصیلی) است. برای آزمون روایی ابزار تحقیق از مقیاس عزت نفس جمعی لوهاتن و کروکر (۱۹۹۲) استفاده شده است. میزان پایایی ابزار (آلفای کرونباخ) در پژوهش مرکوریو و لندری^۵ (۲۰۰۸) برای کل پسران و دختران به ترتیب ۰/۷۹۹ و ۰/۸۲ بوده است. برای بررسی روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی نشان داد که هفت پاره مقیاس احساس ارزشمندی قابل تقلیل در دو عامل هستند و دو عامل مذکور را می‌توان احساس ارزشمندی درونی و احساس ارزشمندی بیرونی نامید. رابطه معناداری بین احساس ارزشمندی و عزت نفس جمعی وجود داشته (۰/۳۱) که معرف روایی ابزار تحقیق می‌باشد. علاوه بر آن تمامی گویه‌های مقیاس در چهار عامل قابل تقلیل هستند که بیانگر روایی سازه است. مقیاس احساس ارزشمندی دارای پایایی و روایی بسیار مطلوبی بوده و متناسب فرهنگ ایران قابل استفاده می‌باشد (به نقل از شیخ و دلیر، ۱۳۹۸).

در برابر استرس و بازگشت به تعادل طبیعی پس از تجربه عوامل استرس‌زا تعریف می‌شود (ورنر^۱، ۲۰۱۷). انعطاف پذیری کنشی از مشکلات روان‌شناختی فردی و شغلی در افراد جلوگیری کرده و آن‌ها را در برابر تأثیرات روان‌شناختی رویدادهای مشکل‌زا مصون نگه می‌دارد. همچنین انعطاف پذیری کنشی مرتبط با هیجانات مثبت است که نقش حفاظتی را در برابر فرسودگی و خستگی ایفا می‌کند و مکانیزمی حمایت‌کننده است که پاسخ فرد به موقعیت پرمخاطره را تعدیل می‌کند (اسچفرز، ون ووگت و مونن^۲، ۲۰۲۰). ماستون^۳ (۲۰۱۸) باور داشت که انعطاف پذیری کنشی، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این‌رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. در عین حال ماستون (۲۰۱۸) به این نکته نیز اشاره می‌نماید که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد انعطاف پذیری کنشی به شمار رود و هم به عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از انعطاف پذیری کنشی را سبب شود؛ وی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرآیندی به انعطاف پذیری کنشی می‌داند. نتایج پژوهش حسینی قمی و جهان بخشی (۱۴۰۰) و پژوهش کارد^۴ (۲۰۱۸) نشان داد که تقویت انعطاف پذیری کنشی، می‌تواند منجر به کاهش استرس، افزایش سازگاری، سلامت روان و استفاده از سبک‌های حل تعارض موثرتر در برابر فشارهای محیطی باشد.

با توجه به اهمیت عملکرد ورزشی در ورزش فوتبال و نقش اضطراب رقابتی در این زمینه و لزوم بررسی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده آن و نبود پژوهشی اختصاصی و جامع در خصوص موضوع، محقق در این پژوهش درصدد پاسخگویی به سؤال زیر برآمده است:

آیا بین احساس ارزشمندی و انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی در بازیکنان فوتبال رابطه وجود دارد؟

روش:

روش پژوهش توصیفی (غیرآزمایشی) و طرح از نوع طرح‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه پسران فوتبالیست ۱۰ تا ۱۲ ساله آکادمی فوتبال هوادار شهر تهران در بهار سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند که ۱۵۰ نفر فوتبال آموز دارد. از میان جامعه آماری، بر اساس جدول کرجسی و مورگان و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده (به

4. Card
5. Mercurio & Landry

1. Werner
2. Scheffers, Van Vugt, & Moonen
3. Maston



پرسشنامه اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)

پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی اضطراب مورد استفاده قرار گرفت. این سیاهه دارای ۲۷ سؤال می‌باشد و به سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس تقسیم می‌شود که هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل ۹ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت طیف چهار گزینه-ای لیکرت به شکل زیر نمره گذاری می‌شود: گزینه اصلاً=۱ امتیاز، کم=۲، متوسط=۳ و گزینه خیلی زیاد=۴ امتیاز. سوالات ۱-۴-۷-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۵ مربوط به عامل شناختی، سوالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۳-۲۶ مربوط به عامل جسمانی (به سؤال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می‌شود)

و سوالات ۳-۶-۹-۱۲-۱۵-۱۸-۲۱-۲۴-۲۷ مربوط به عامل اعتماد به نفس می‌باشد.

دامنه امتیازات برای هر زیر مقیاس بین ۹ تا ۳۶ است. روایی همزمان، سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ طی پژوهش ابراهیمی وجدنی و همکاران (۱۴۰۰) برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۸۳ و اعتماد به نفس ۰/۹۰ به دست آمده است.

یافته‌ها:

در این قسمت به بررسی توصیفی و استنباطی داده‌ها پرداخته می‌شود.

جدول ۱: نتایج شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
احساس ارزشمندی	نمره کل	۱۰۸	۱۲۲/۶۹
	درونی	۱۰۸	۶۵/۱۱
	بیرونی	۱۰۸	۵۷/۳۸
انعطاف پذیری کنشی	نمره کل	۱۰۸	۸۳/۲۲
	خودتنظیمی	۱۰۸	۳۳/۱۸
	توانمندی اجتماعی	۱۰۸	۲۱/۵۷
	همدلی	۱۰۸	۱۲/۱۹
اضطراب رقابتی	مسئولیت پذیری	۱۰۸	۱۶/۲۹
	نمره کل	۱۰۸	۶۳/۷۴
	شناختی	۱۰۸	۱۹/۹۱
	جسمانی	۱۰۸	۲۱/۳۱



عدم اعتماد به نفس	۱۰۸	۲۳/۱۹	۰/۷۸۶
-------------------	-----	-------	-------

بر اساس نتایج جدول فوق، میانگین نمره کل متغیرهای احساس انعطاف پذیری کنشی ۸۳/۲۲ و ۲/۱۲۷؛ اضطراب رقابتی ۶۳/۷۴ و ارزشمندی به ترتیب ۱۲۲/۶۹ و ۲/۰۳۸؛

جدول ۲: همبستگی انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی

اعتماد به نفس	اضطراب جسمانی	اضطراب شناختی	اضطراب رقابتی	
**۰/۳۶	**۰/۳۸	**۰/۲۷	**۰/۵۲	انعطاف پذیری کنشی
**۰/۲۰	*۰/۱۹	-۰/۰۹	**۰/۲۶	خودتنظیمی
**۰/۳۴	**۰/۳۱	*۰/۱۸	**۰/۴۲	توانمندی اجتماعی
**۰/۲۴	*۰/۲۴	*۰/۱۹	**۰/۳۵	همدلی
**۰/۲۵	**۰/۳۴	**۰/۳۴	**۰/۴۶	مسئولیت پذیری

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد بیشترین همبستگی بین انعطاف پذیری کنشی با اضطراب رقابتی ۵۲- درصد؛ و کمترین همبستگی بین خودتنظیمی و اضطراب شناختی ۰۹- درصد؛

همبستگی منفی و معنادار ($p < 0.01$) مشاهده شد، بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

جدول ۳: همبستگی احساس ارزشمندی با اضطراب رقابتی

اعتماد به نفس	اضطراب جسمانی	اضطراب شناختی	اضطراب رقابتی	
**۰/۳۳	**۰/۳۸	**۰/۴۶	**۰/۳۸	احساس ارزشمندی
**۰/۳۷	**۰/۴۰	**۰/۴۹	**۰/۴۶	احساس ارزشمندی درونی
۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۱۴	۰/۰۷۳	احساس ارزشمندی بیرونی



بررسی شده مقدار سطح معناداری (P -value) از مقدار آلفا ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. بنابراین، فرض نرمال بودن متغیرها تأیید می‌شود. مقدار اغماض در تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۰/۰۱ نمی باشد و مقدار تورم واریانس نیز از ۱۰ بیشتر نمی باشد، که نشان دهنده ارتباط خطی بین متغیرهاست. همچنین مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱.۵ تا ۲.۵ قرار دارد، بنابراین فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود و در نتیجه می توان از رگرسیون استفاده کرد.

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می‌دهد بیشترین همبستگی بین احساس ارزشمندی درونی با اضطراب رقابتی ۴۶- درصد؛ و کمترین همبستگی بین احساس ارزشمندی بیرونی و عدم اعتماد به نفس ۷- درصد؛ همبستگی منفی و معنادار ($p < 0.01$) مشاهده شد، و بین احساس ارزشمندی بیرونی با اضطراب رقابتی همبستگی معناداری مشاهده نشد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده باید اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تأیید شده است. در ادامه به بررسی پیش‌فرض‌های رگرسیون پرداخته شد که نتایج نشان داد که در آزمون کلموگراف اسمیرنوف، برای تمامی متغیرهای

جدول ۴: خلاصه مدل رگرسیون انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای پیش بین	ضریب رگرسیون R	ضریب تعیین R2	ضرب تعین تنظیم شده ARS	F	سطح معناداری
اضطراب رقابتی	۲	انعطاف پذیری کنشی	۰/۶۱۴	۰/۳۷۷	۰/۳۶۵	۱۷/۶۵۱	۰/۰۰۰۱**
احساس ارزشمندی							

به متغیرهای پیش‌بین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی مربوط است. سایر نتایج نشان می‌دهد که افزوده شدن متغیرها به مدل در گام آخر با افزایش در میزان تبیین شده معنادار نیز هست ($F=17.651, P=0.0001$).

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی (مدل دوم) برای اضطراب رقابتی، مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی با ملاک ۰/۶۱۴ بوده است. مقدار ضریب تعیین نیز ۰/۳۷۷ بوده و بیانگر این مطلب است که ۳۷/۷ درصد از تغییرات (واریانس) اضطراب رقابتی

جدول ۵: ضرایب رگرسیون انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد B	ضرایب استاندارد SE	ضرایب استاندارد Beta	T	سطح معناداری
اضطراب رقابتی	مقدار ثابت	۱۱۱/۷۲۳	۶/۱۶۵		۱۸/۱۲۳	۰/۰۰۰۱
انعطاف پذیری کنشی		-۰/۳۷۸	۰/۰۶۱	-۰/۴۸۱	-۶/۱۹۶	۰/۰۰۰۱**
احساس ارزشمندی		-۰/۱۳۵	۰/۰۳۲	-۰/۳۲۶	-۴/۲۰۱	۰/۰۰۰۱**

متغیرهای پیش‌بین و ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل، واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. همچنین نشان می‌دهد که متغیرهای پیش‌بین انعطاف پذیری کنشی

شاخص‌های تحلیل واریانس، معنی‌دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان می‌دهد و سطح معناداری کوچکتر از $P=0.01$ آن را تأیید می‌کند. آزمون نشان می‌دهند که مدل رگرسیون با



از طرفی درتیک (۱۹۹۱؛ به نقل از صوفی‌زاده و بخشی، ۱۴۰۰) معتقد است که افراد با احساس ارزشمندی پایین در خود بازداری درگیرند. آن‌ها برای عملکرد موفق خودش مانع قرار می‌دهند و از سوی دیگر، حتی اضطراب ممکن است به طور مستقل موجب عزت تنفس پایین شود، همچنین می‌دانیم مردم مضطرب مایلند تا درباره آینده خود بیمناک باشند و نسبت به محرک‌های تهدید، سوگیری دارند و در مقابل افرادی که اضطراب کم دارند، به طرف محرک‌های جدید و نو سوگیری دارند. احساس ارزشمندی نه فقط با اضطراب سر و کار دارد، بلکه به درک و فهم ما درباره جهان نیز مربوط می‌شود. بنابراین افرادی که احساس ارزشمندی پایین‌تری دارند، معمولاً بیشتر دچار اضطراب، به ویژه اضطراب رقابتی می‌شوند که خود را در برابر رقیبان خود، کمتر دیده و بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. بنابراین انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی در افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و وجود آنها، احتمال بروز و ظهور اضطراب رقابتی را در افراد کاهش می‌دهد. کودکان فوتبالیستی که در پژوهش شرکت کردند، هر چه ثمر احساس ارزشمندی بیشتری داشتند و احساس کارآمدی و رضایت بیشتری را تجربه می‌کردند، کمتر از سایرین دچار اضطراب شده و همچنین وجود انعطاف پذیری کنشی نیز در آنها به ممارست و تحمل دشواری در مسیر رقابت‌ها و ورزش را بیشتر نموده و منجر به کاهش اضطراب رقابتی در آنها می‌شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

و احساس ارزشمندی توانسته‌اند تغییرات اضطراب رقابتی را پیش‌بینی کنند. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که در بهترین مدل پیش‌بینی، انعطاف پذیری کنشی ($\beta = -0.48$) و احساس ارزشمندی ($\beta = -0.32$)، قادر به پیش‌بینی متغیر ملاک هستند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد. با توجه به علامت ضرایب رگرسیون می‌توان گفت متغیرهای پیش‌بین پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی کودکان می‌باشند و بر این اساس فرضیه اصلی پژوهش، تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج نشان داد که انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی رابطه منفی و معناداری با اضطراب رقابتی در در کودکان فوتبالیست دارد. انعطاف پذیری کنشی و احساس ارزشمندی پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی در کودکان فوتبالیست می‌باشند و انعطاف پذیری کنشی سهم بیشتری در این زمینه دارد.

این یافته با پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است مانند نتایج پژوهش چهره گشا و همکاران (۱۴۰۱)، رهزگی، کیمیایی و مسرور (۱۴۰۰)، ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) و تریگوروس و همکاران (۲۰۲۰). اضطراب در ورزش متأثر از موقعیت رقابتی عینی یا ذهنی است. در کل یک سطح بالا از اضطراب پیش از رقابت به علت تأثیرش بر گزینش گری و یا میزان توجه، سطح عملکرد را پایین می‌آورد. ورزشکاران صرف نظر از سطح رقابت، نوع رشته و جنسیت، از نظر روانشناختی، بدنی و احساسی در محیط‌های شدیداً اضطراب‌زا، پرورش می‌یابند و اگر نتوانند بین جنبه‌های ورزشی، شخصی و اجتماعی زندگی خود تعادل برقرار کنند، ممکن است دچار مشکلات روانشناختی و بی‌کفایتی ورزشی شوند. این مشکلات نه فقط شکست‌ها و ناکامی‌های ورزشی را تسهیل می‌کند، بلکه ممکن است باعث ایجاد حالت افسردگی شود. از سوی دیگر انعطاف پذیری کنشی در محیط‌های ورزشی و در میادین رقابتی باعث می‌شود فرد در برابر چالش‌ها و مشکلات، اضطراب کمتری از خود نشان دهد (گونزالز-هرناندز و همکاران، ۲۰۲۰). بر اساس نتایج یک پژوهش، بین انعطاف پذیری کنشی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی با هر سه مؤلفه اضطراب رقابتی (بدنی، شناختی و اعتماد به نفس) رابطه معناداری وجود دارد (ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۰).



References:

- Abdullah, MR., Musa, RM., Maliki, AB., Suppiah, PK, & Kosni, NA. (2018). Relationship of physical characteristics, mastery and readiness to perform with position of elite soccer players. *Int J Adv Engine Appl Sci*; 1(1), 8-11.
- Card, A. J. (2018). Physician burnout: resilience training is only part of the solution. *The Annals of Family Medicine*, 16(3), 267-270.
- Chehreh Gosha, A; Chehreh Gosha, L; Mohammad Yousef, B and Taghinejad, M. (2022). Investigating the relationship between functional flexibility and test anxiety in high school students. Third International Conference on New Approaches to Management, Psychology and Humanities in the 21st Century, Tehran.
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 55-69.
- Ebrahimi Bojdani, F; Benisi, P; and Vatankhah, H. R. (2021). Predicting competitive anxiety based on psychological toughness, behavioral flexibility and stress coping strategies in adolescents in Tehran. *Quarterly Journal of Educational Psychology Skills*, 12 (1), 72-60.
- Harrolle, MG., & Klay, M. (2019). Understanding the role of motivation in professional athletes. *Journal of Applied Sport Management*; 11 (1), 8-17.
- Hosseini Qomi, T and Jahanbakhshi, Z. (2021). The effectiveness of behavioral flexibility training on stress and mental health of mothers with mentally retarded children. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12 (46), 228-205.
- Hosseini Yazdi, S. A; Mashhadi, A; Kimiai, S. A and Asemi, Z. (2015). The effectiveness of a special intervention program for children of divorce on improving children's self-concept and behavioral flexibility. *Applied Psychology*, 9(1), 21-7.
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 1(1), 1-10.
- Jones, E. S., Mullen, R., Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 34-44.
- Martell, H., Rithchie, L. A & Golleinch, J. (2018). The relationship between emotional intelligence and self-acceptance with academic vitality mediated by rumination in students. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(1), 156-163.
- Lyons, KS., Winters-Stone, KM., Bennett, JA, & Beer, TM. (2016). The effects of partnered exercise on physical intimacy in couples coping with prostate cancer. *Health Psychology*; 35 (5), 509-515.
- Maston, S. (2018). Resilience theory and research on children and families: past, present and promise. *Journal of family theory & review*, 10 (1), 12-31.
- Ortega Vila, G., Robles Rodríguez, J., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Franco Martín, J., Jiménez Sánchez, A. C., Durán González, L. J., & Abad Robles, M. T. (2020). Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12(9), 359-368.
- Rahozegi, M; Kimiai, M and Masroor, A. (2021). The relationship between functional flexibility and alexithymia with anxiety in female students of the first grade of secondary school. International Conference on Humanities with



Emphasis on Modern Research, Sari, Basij of Professors of Payam Noor University of Mazandaran Province, Ayandesaz Scientific Research and Consulting Company.

predicting competitive anxiety in college entrance exam students. First International Conference on New Ideas in Jurisprudence, Law and Psychology, Tehran.

Scheffers, S. , Van Vugt, E, Moonen, X. (2020). Resilience in the face of adversity in adults with an intellectual disability: A literature review. *Journal of applied research in intellectual disability*, 13, 1-11.

Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J. J., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., Navarro-Gómez, N., Soto-Cámara, R. (2020). The Influence of the Social Behaviors and Resilience on the Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*, 12(8), 2405-2021.

Schmidt, S. C., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 1(1), 1-10.

Werner, E. E (2017). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill New York: McGraw – Hill.

Sheikh, E and Dalir, M. (2019). The relationship between family cohesion and emotional maturity with feelings of worth in single-parent adolescents. The first scientific research conference on psychology, counseling, educational sciences and social sciences.

Yeon, EM., & Choi, HS. (2020). Trajectories of mothers' perceived marital conflict and its relationship to expression and children 'school readiness, self-worth, and happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21 (5), 344-52.

Soufizadeh, M. T. and Bakhshi, N. (2021). The role of family cohesion and sense of worth in



Research Paper

The Apex Paradox: Inner Conflict, Fear of Success, and the Narrative of 'Tragic Fall' in Elite Athletes

* Malika Shayesteh¹, Narges Kargari²

1. Master of Educational Management, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.

2. M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Electronic Branch

Received:
2 Apr 2025

Accepted:
25 Apr 2025

Available
Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Peak Paradox,
Internal
Conflict, Fear
of Success, Elite
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: Elite sports are accompanied by high psychological pressure and can lead to internal conflicts and fear of success among athletes; a phenomenon referred to as the "Peak Paradox."

Methods: This research is a theoretical-analytical study with a qualitative approach, conducted based on a systematic review of selected sources. No empirical data were collected; the focus was on conceptual extraction and synthesis from six key, highly cited sources directly related to the topic. The analysis of sources was carried out using a conceptual-thematic method to categorize concepts and examine the relationships among them, aiming to achieve a deep understanding of the psychological dynamics associated with internal conflict and fear of success in elite athletes.

Results: The analysis results indicate that internal conflict and fear of success in elite athletes may arise from anticipating negative consequences of success, such as increasing pressure, identity disruption, and social isolation. This experience is exacerbated by cognitive biases (e.g., external attributions of success and cognitions related to impostor syndrome), emotional regulation difficulties, and environmental factors. The outcomes include performance fluctuations, choking under pressure, avoidance behaviors, and psychosomatic symptoms, which can ultimately lead to psychological burnout and a "tragic fall" in the athlete's career.

Conclusion: The Peak Paradox reflects the complex interplay between individual vulnerabilities and external pressures in elite sports. Effective management of this phenomenon requires a multi-level, evidence-based, and holistic approach, in which coaches, psychologists, and sports organizations play key roles. Psychological support, fostering a healthy identity, and structural interventions can contribute to the well-being and career longevity of athletes.

* Corresponding Author: Malika Shayesteh

E-mail: melika.sh@gmail.com



مقاله پژوهشی:

تناقض اوج: تعارض درونی، ترس از موفقیت و روایت «سقوط تراژیک» در ورزشکاران نخبه

*ملیکا شایسته^۱، نرجس کارگری^۲

۱. کارشناس ارشد مدیریت آموزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیک.

چکیده:

تاریخ دریافت:

۱۳ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

تناقض اوج، تعارض

درونی، ترس از موفقیت،

ورزشکاران نخبه

مقدمه: ورزش نخبگان با فشار روانی بالا همراه است و می‌تواند منجر به تعارض‌های درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران شود؛ حالتی که از آن با عنوان «تناقض اوج» یاد می‌شود. **روش:** این پژوهش یک مطالعه نظری-تحلیلی با رویکرد کیفی است که بر پایه مرور نظام‌مند منابع منتخب انجام شده است. داده‌های تجربی جمع‌آوری نشده و تمرکز بر استخراج و ترکیب مفهومی از شش منبع کلیدی با استناد بالا و ارتباط مستقیم با موضوع بوده است. تحلیل منابع به شیوه‌ی مفهومی-مضمونی صورت گرفته تا با دسته‌بندی مفاهیم و بررسی روابط میان آن‌ها، درک عمیقی از پویایی‌های روانی مرتبط با تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه حاصل شود.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد که تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه می‌تواند به واسطه پیش‌بینی پیامدهای منفی موفقیت (مانند فشار فزاینده، اختلال هویتی، و انزوای اجتماعی) شکل گیرد. این تجربه توسط سوگیری‌های شناختی (مانند اسناد بیرونی موفقیت و شناخت‌های مرتبط با سندرم فریبکاری)، مشکلات تنظیم هیجانی، و عوامل محیطی تشدید می‌شود. پیامدهای آن شامل نوسانات عملکرد، خفگی در رقابت، رفتارهای اجتنابی، و علائم روان‌تنی است که می‌تواند به فرسودگی روانی و «سقوط تراژیک» در حرفه منتهی شود. **نتیجه‌گیری:** تناقض اوج نمایانگر تعامل پیچیده بین آسیب‌پذیری‌های فردی و فشارهای بیرونی در ورزش نخبگان است. مقابله مؤثر با این پدیده نیازمند رویکردی چندسطحی، مبتنی بر شواهد و کل‌نگر است که در آن مربیان، روانشناسان و نهادهای ورزشی نقش کلیدی ایفا می‌کنند. حمایت روانی، پرورش هویت سالم و مداخلات ساختاری می‌توانند به بهزیستی و دوام حرفه‌ای ورزشکاران کمک کنند.

*نویسنده مسئول: ملیکا شایسته

پست الکترونیکی: melika.sh@gmail.com



مقدمه:

ورزش‌نخبگان حوزه‌ای منحصر به فرد و طاقت‌فرسا از تلاش‌های انسانی است که با فشارهای شدید جسمی و روانی، نظارت فراگیر عمومی، مخاطرات بالا مرتبط با نتایج عملکرد و ارزیابی مداوم مشخص می‌شود (ریردان و همکاران، ۲۰۱۹). ورزشکارانی که در این سطح فعالیت می‌کنند، برنامه‌های تمرینی سخت، سفرهای مکرر و شبکه‌های حمایت اجتماعی بالقوه محدود را مدیریت می‌کنند، در حالی که همگی با فداکاری و تعهد بسیار زیاد به دنبال موفقیت هستند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶).

اگرچه این ورزشکاران اغلب به عنوان الگوهای سلامت جسمی و صلابت روانی تلقی می‌شوند، اما محیط ورزش‌نخبگان به طور متناقضی به عنوان بوته آزمایشی برای چالش‌های روانی قابل توجه عمل می‌کند؛ تحقیقات رایس و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که ورزشکاران نخبه مسائل مربوط به سلامت روان، از جمله اضطراب و افسردگی را با نرخ‌هایی مشابه و بالقوه بالاتر از جمعیت عمومی تجربه می‌کنند، به ویژه در دوره‌های آسیب‌دیدگی، دشواری عملکرد یا گذار، فشار از سوی ذی‌نفعان مختلف (مربیان، والدین، رسانه‌ها، هواداران) و عدم قطعیت ذاتی رقابت، می‌تواند «چرخه انتظارات سمی» را تقویت کرده و باعث ایجاد اضطراب و ترس شود (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

این زمینه چالش‌برانگیز، تناقض اصلی مورد بررسی در این مقاله را ایجاد می‌کند به این صورت که پیگیری بی‌وقفه برای دستیابی به موفقیت می‌تواند با تعارضات درونی عمیق و ترس‌های مربوط به همان موفقیتی که به دنبال آن هستند، همزیستی داشته باشد و در مواردی این مسئله، مانع کسب پیامدهای مطلوبی که ورزشکار به دنبال آن است خواهد شد (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از اوگیلوی، ۱۹۶۸). از این رو پرداختن به این تعارضات درونی و ترس‌ها نه تنها برای درک بهتر تجربه زیسته ورزشکاران نخبه از این شرایط اهمیت دارد، بلکه می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در پیشگیری از روند فرسایشی و در نهایت «سقوط تراژیک» آن‌ها ایفا کند.

یکی از جنبه‌های محوری این تنش روانی، در قالب «تعارض درونی مرتبط با موفقیت»^۱ بروز می‌یابد. در چشم‌انداز پرفشار ورزش‌نخبگان، این تعارض به عنوان نوعی ناهماهنگی روان‌شناختی^۲ تعریف می‌شود؛ حالتی که در آن ورزشکار میان انگیزه‌ها، ارزش‌ها، باورها یا احساساتی

متضاد و گاه ناسازگار درباره پیگیری یا دستیابی به موفقیت درگیر است (باومیستر، ۱۹۸۶). این کشمکش درونی غالباً به‌طور ضمنی و در سطوح ناآگاهانه عمل می‌کند و می‌تواند به‌صورت ظریف یا آشکار در رفتار، وضعیت هیجانی یا ثبات عملکرد ورزشکار بازتاب یابد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ باومیستر، ۱۹۸۶).

آنچه این وضعیت را از تردیدهای سطحی متمایز می‌سازد، عمق تعارضی است که در ساختار روانی ورزشکار ریشه دارد. نشانه‌های آن شامل دوسوگرایی نسبت به اهداف موفقیت، نوسانات غیرقابل توضیح در عملکرد، دشواری در هم‌سوایی ارزش‌های فردی با الزامات رقابت در سطح نخبگان (برای نمونه، تعارض میان پرخاشگری ورزشی و باورهای اخلاقی شخصی) و نیز تنش میان هویت ورزشکار بودن و سایر ابعاد هویتی فرد مانند جنسیت یا پیشینه فرهنگی است (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹؛ هورنر، ۱۹۷۲).

ساختار ویژه ورزش‌نخبگان - شامل تمرکز شدید، انسداد یا محدودسازی هویت‌های جایگزین، و نیاز به اعمال پرخاشگری در قالبی کنترل‌شده - بستر مساعدی را برای شکل‌گیری و تشدید این نوع تعارضات فراهم می‌سازد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ باومیستر، ۱۹۸۶). در بنیان این تعارض، اغلب نوعی ناسازگاری ادراک‌شده میان دستیابی به موفقیت و دیگر ارزش‌های بنیادین فرد، ابعاد هویت شخصی یا پیامدهای منفی پیش‌بینی‌شده از موفقیت وجود دارد؛ وضعیتی که می‌تواند فرآیند تلفیق موفقیت با حس منسجم از خود را دچار اختلال کند (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲).

در همین راستا، یکی از نمودهای مشخص و مستند این تعارض درونی، پدیده‌ای است که با عنوان «ترس از موفقیت»^۳ شناخته می‌شود؛ حالتی که گاه از آن با اصطلاح «فوبیای موفقیت» نیز یاد می‌شود (اوگیلوی، ۱۹۶۸). این پدیده به‌مثابه نوعی اضطراب مزمن و عمدتاً غیرمنطقی تعریف می‌شود که به‌طور خاص با پیامدهای منفی پیش‌بینی‌شده در مسیر دستیابی به اهداف یا تحقق موفقیت پیوند دارد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). در این حالت، تمرکز فرد نه بر لذت یا رضایت درونی حاصل از موفقیت، بلکه عمدتاً بر هزینه‌ها، تبعات و فشارهای احتمالی آن معطوف است (کومار و همکاران، ۲۰۲۱).

اوگیلوی (۱۹۶۸) مجموعه‌ای از ترس‌ها و سندرم‌های کلیدی را شناسایی کرده است که شکل‌گیری این اضطراب را در میان ورزشکاران تسهیل

3. Fear of Success

1. Inner Conflict Related to Success

2. Cognitive Dissonance



می‌شود، اساس مسئله اصلی این مقاله را شکل می‌دهد: پدیده «سقوط تراژیک»^۳. این مسیر که در آن تلاش فراوان و رسیدن به اوج موفقیت، به واسطه این دینامیک‌های درونی—که ممکن است ناخودآگاه یا ناخواسته باشند—به سقوط، فروپاشی یا شکست جدی منجر شود، ورزشکار را در وضعیتی دشوارتر از پیش از موفقیت قرار می‌دهد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹).

با توجه به آنچه بیان شد، فهم دقیق پویایی‌های تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه تنها یک دغدغه نظری نیست، بلکه اهمیت عملی و کاربردی چشمگیری دارد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این پدیده‌های روانی می‌توانند تأثیرات عمیقی بر عملکرد ورزشی داشته باشند و اغلب با عملکردهای مختل یا ناسازگار در ورزشکاران همراه‌اند، به‌گونه‌ای که مانع از تحقق کامل پتانسیل آنان می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). اضطراب مداوم، استرس و ناهماهنگی درونی ناشی از این وضعیت‌ها می‌تواند سلامت روان ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه‌ساز اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش کلی بهزیستی شود (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ کانروی و همکاران، ۲۰۰۲).

علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که این پدیده‌ها ارتباط نزدیکی با فرسودگی شغلی ورزشکاران^۲ داشته و می‌توانند به ترک زودهنگام ورزش یا مواجهه با گذارهای پیچیده پس از دوران حرفه‌ای منجر شوند (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، درک عمیق این سازه‌ها برای روانشناسان ورزشی، مربیان و کارکنان پشتیبانی که هدفشان ارتقای عملکرد در سطح بالا و تضمین بهزیستی پایدار ورزشکاران است، ضروری به نظر می‌رسد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ رناردون و همکاران، ۲۰۱۹).

این مقاله با تمرکز دقیق بر شش منبع منتخب، در پی ارائه تحلیلی جامع و عمیق از سازوکارهای روانی بنیادین مرتبط با ترس از موفقیت و تعارضات درونی ناشی از دستیابی به موفقیت در ورزشکاران نخبه است. در این مسیر، مفهوم‌سازی این پدیده‌ها، بررسی مکانیسم‌ها و تظاهرات روانی-رفتاری آن‌ها، تحلیل نمونه‌های موردی برجسته و نهایتاً ارائه بحثی درباره پیامدهای کاربردی برای شناسایی، حمایت و مداخله در محیط ورزش نخبگان مورد توجه قرار خواهد گرفت.

می‌کند؛ از جمله احساس فزاینده انزوای اجتماعی و عاطفی پس از موفقیت، احساس گناه ناشی از ابراز وجود یا پرخاشگری مورد نیاز برای پیروزی، ترس از مواجهه با ظرفیت واقعی خود، نگرانی از پیشی گرفتن از الگوهای محبوب یا چهره‌های تحسین‌شده، و نیز فشار دائمی برای تکرار یا ارتقای سطح عملکرد پیشین (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).

در کنار این موارد، پیامدهای روانی دیگری نیز گزارش شده است؛ از جمله ناراضیاتی از قرار گرفتن در کانون توجه، نگرانی نسبت به دگرگونی‌های سبک زندگی که ممکن است همراه با موفقیت پدید آید، و نیز تجربه احساس «تقلب‌کار بودن» یا سندرم فریبکاری^۱، حتی در شرایطی که موفقیت به‌صورت عینی محقق شده باشد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).

تجلی رفتاری این ترس در قالب الگوهایی از خودتخریبی بروز می‌یابد؛ مانند اهمال‌کاری، اشتباهات ناگهانی و غیرعادی یا افت عملکرد در لحظات حساس، و نیز راهبردهای اجتنابی همچون فاصله گرفتن از فرصت‌های موفقیت یا کاهش تعمدی تلاش (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). به این ترتیب، ترس از موفقیت می‌تواند به‌گونه‌ای تناقض‌آمیز، مسیر رسیدن به موفقیت را به مانعی درونی بدل کند و به فرسایش تدریجی انگیزه و اعتمادبه‌نفس ورزشکار بینجامد.

وجود ترس از موفقیت و تعارضات درونی مرتبط، تناقضی قابل توجه و قانع‌کننده را به ویژه در میان ورزشکاران نخبه‌ای که به شدت پراگیزه و موفق هستند، به نمایش می‌گذارد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸). پرسش اساسی این است که چرا افرادی که تمام زندگی خود را وقف دستیابی به موفقیت کرده‌اند، همزمان دچار ترس از تحقق آن می‌شوند؟ این تناقض ریشه در ماهیت پیچیده موفقیت در محیط‌های پرفشار دارد؛ دستیابی به اهداف مهم نه تنها پاداش‌هایی را به همراه دارد، بلکه چالش‌های جدیدی را نیز به دنبال می‌آورد؛ از جمله افزایش انتظارات، نظارت‌های بیشتر، مسئولیت‌های فزاینده و فشار برای حفظ یا ارتقاء سطوح عملکرد پیشین (هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). موفقیت می‌تواند روابط فردی را دگرگون سازد، تصویر عمومی ورزشکار را تغییر دهد و احساس هویت او را به چالش بکشد؛ مسائلی که اغلب به بروز اضطراب و تردید در مواجهه با این تحولات می‌انجامد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). این کشمکش درونی که از ترس از موفقیت و تعارضات گسترده‌تر پیرامون دستیابی به موفقیت تغذیه

³. Athlete Burnout

¹. Impostor Syndrome

². Tragic Fall



روش:

این مقاله یک مطالعه نظری-تحلیلی با رویکرد کیفی و مبتنی بر مرور نظام‌مند منابع منتخب است که با هدف فهم عمیق و تبیین پویایی‌های روانی مرتبط با تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه انجام شده است. به جای جمع‌آوری داده‌های تجربی، تمرکز این پژوهش بر استخراج، تحلیل و ترکیب مفهومی از منابع کلیدی در این حوزه بوده است.

بدین منظور، شش منبع اصلی که به‌طور خاص به بررسی ابعاد روانی عملکرد در سطح نخبگان، سازه‌های مرتبط با ترس از موفقیت، تعارضات درونی و پیامدهای روانی آن‌ها پرداخته‌اند، به عنوان بدنه مرکزی تحلیل انتخاب شده‌اند. انتخاب این منابع بر اساس معیارهایی همچون استناد بالا، مرجعیت نظری، و ارتباط مستقیم با موضوع تحقیق صورت گرفته است.

تحلیل منابع در این مقاله به شیوه‌ی تحلیل مفهومی-مضمونی انجام شده و تلاش شده تا با استناد دقیق به مفاهیم کلیدی، دسته‌بندی مضامین روانی مرتبط، و تحلیل روابط میان آن‌ها، تصویری منسجم و عمیق از پدیده‌های مورد بررسی ترسیم شود. این شیوه امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده، مکانیسم‌های درگیر، و پیامدهای روانی بالقوه را در بستر تجربه‌ی ورزش نخبگان فراهم می‌کند.

یافته‌ها:

یافته‌های این مطالعه، حاصل تحلیل نظری و مرور انتقادی منابع علمی مرتبط با مفهوم ترس از موفقیت (FOS) و تعارض درونی در ورزشکاران نخبه هستند. در این راستا، منابع منتخب با هدف استخراج ابعاد مفهومی، سازوکارهای روانی، پیامدهای رفتاری، و نمونه‌های موردی مورد بررسی قرار گرفتند. تحلیل انجام‌شده به چهار محور اصلی تقسیم می‌شود:

۱. بررسی چارچوب‌ها و نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض

۲. تحلیل مکانیسم‌های روانی و رفتاری فعال در تجربه FOS

۳. شناسایی تظاهرات و پیامدهای روانی، انگیزشی و عملکردی این سازه‌ها

۴. تحلیل مطالعه موردی: آگاسی و اوساکا

در ادامه، هر یک از این محورها تحلیل به تفکیک ارائه می‌شوند.

بخش اول: بررسی چارچوب‌ها و نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض

مطالعه حاضر با تکیه بر تحلیل نظری، چندین دیدگاه روان‌شناختی را برای درک بهتر ترس از موفقیت (FOS) و تعارض درونی در ورزشکاران نخبه بررسی کرده است. این دیدگاه‌ها به تبیین علل، مکانیسم‌های نگهدارنده و پیامدهای روانی این سازه‌ها کمک می‌کنند.

جدول ۱. نظریه‌های بنیادین

دیدگاه	تبیین کلیدی	پیامدها
انگیزه اجتناب از موفقیت (هورنر)	زنان به دلیل فشار نقش‌های جنسیتی از موفقیت می‌ترسند	تعارض هویت جنسیتی با موفقیت، ترس از طرد شدن (هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱)
فوبیای موفقیت (اوگیلوی)	ترس از پیامدهای منفی موفقیت (انزوا، گناه، رقابت با نزدیکان)	اضطراب و رفتارهای اجتنابی حتی در مسیر پیشرفت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱)
روان‌پویشی	تعارضات ناخودآگاه، احساس گناه از موفقیت، ترس‌های دوران کودکی	مکانیسم‌های دفاعی مانند خودتخریبی فعال می‌شوند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸)
شناختی-رفتاری	باورهای ناسازگار درباره موفقیت (مثل: موفقیت باعث انزوا می‌شود)	چرخه اضطراب و اجتناب، تداوم رفتارهای خودتخریب‌گرانه (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)



نظریه خودتعیین‌گری ^۱ (SDT)	اگر موفقیت نیازهای روانی پایه (خودمختاری، شایستگی، ارتباط) را تهدید کند، FOS ایجاد می‌شود	بروز انگیزش کنترل‌شده و اضطراب؛ وابسته به جویهای حمایتی یا کنترل‌گرانه (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱)
اجتماعی-فرهنگی	هنجارهای فرهنگی، نقش‌های جنسیتی، طبقه اجتماعی، و انتظارات محیطی محرک FOS هستند	ترس از جدایی از ریشه‌های اجتماعی یا فرهنگی پس از موفقیت (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)

۱. تمایز مفهومی ترس از موفقیت (FOS) از دیگر سازه‌های مرتبط:
برای درک بهتر سازه‌ی ترس از موفقیت، تمایز آن با سایر مفاهیم روانی مشابه ولی متمایز، ضروری است:

جدول ۲. تمایز FOS از سایر سازه‌ها

سازه مرتبط	منبع ترس	پیامد اصلی	وجه تمایز با FOS
ترس از شکست ^۲ (FOF)	ارزیابی منفی ناشی از شکست	اجتناب از چالش‌ها	FOS به پیامدهای موفقیت مربوط است، نه شکست (کانرو و همکاران، ۲۰۰۲)
اضطراب عملکرد	ترس از خطا در اجرا، قضاوت رقابتی	افزایش علائم جسمی-روانی پیش از اجرا	FOS بیشتر در نزدیکی موفقیت فعال می‌شود (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)
کمال‌گرایی ناسازگار	ناتوانی در تحمل اشتباه یا نقص	خودانتقادگری، اضطراب مداوم	کمال‌گرایی بر استانداردها، FOS بر پیامدهای موفقیت متمرکز است (فراس و همکاران، ۱۹۹۰)
سندرم فریبکاری ^۳ (IP)	ترس از افشا شدن به‌عنوان متقلب	احساس نالایقی با وجود موفقیت	IP به اسناد درونی موفقیت مربوط است، FOS به پیامدهای بیرونی آن (کلانس و ایمز، ۱۹۷۸)
فرسودگی شغلی	استرس مزمن و خستگی روانی-جسمی	کاهش عملکرد و کناره‌گیری	FOS ممکن است پیش‌درآمد یا مسیر متفاوتی برای اجتناب پیش از فرسودگی کامل باشد (رادکه و اسمیت، ۲۰۰۱)

۲. تعامل و همزیستی سازه‌ها:
داده‌های تحلیلی نشان می‌دهند که ترس از موفقیت (FOS)، ترس از شکست (FOF)، اضطراب عملکرد، کمال‌گرایی، سندرم فریبکاری (IP) و فرسودگی شغلی به صورت جداگانه عمل نمی‌کنند، بلکه به شکل پویایی در هم تنیده‌اند و تعامل می‌کنند (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲).
به‌طور نمونه: کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند FOF و IP را تشدید کند. این دو، اضطراب عملکرد را بالا می‌برند و در آستانه موفقیت می‌توانند به FOS منجر شوند. در نهایت، حلقه‌های بازخورد روانی پیچیده‌ای ایجاد می‌شود که منجر به خودتخریبی، اجتناب یا تلاش افراطی می‌شود (کلانس و ایمز، ۱۹۷۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). تعارض درونی

¹. Self-Determination Theory

². Fear of Failure

³. Impostor Phenomenon



ممکن است "واقعیت تقلب بودن" را آشکار کند (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰).

۱.۳. **سبک‌های اسنادی ناسازگار^۲**: نسبت دادن موفقیت به عوامل بیرونی، ناپایدار و غیرقابل کنترل مانند شانس یا خطای حریف، موجب کاهش خودکارآمدی و درونی‌سازی پایین دستاوردها می‌شود (استوبر و اتو، ۲۰۰۶). در مقابل، سبک‌های اسنادی درونی، تاب‌آوری و اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کنند. مداخلات روان‌شناختی می‌توانند به تغییر سبک‌های اسنادی ناسازگار کمک کنند (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲).

۲. فرآیندهای تنظیم هیجان

ترس از موفقیت با الگوهای مختل در تنظیم هیجانات همراه است:

۲.۱. **سرکوب هیجانات مثبت پس از موفقیت**: ورزشکاران ممکن است احساساتی مثل شادی یا غرور را پس از پیروزی سرکوب کنند تا از توجه منفی یا افزایش انتظارات جلوگیری کنند (گراس و جان، ۲۰۰۳). این راهبرد اگرچه گاهی محافظتی است، اما معمولاً ناسازگار بوده و با کاهش رضایت روانی همراه است (بارتولومو و همکاران، ۲۰۱۱).

۲.۲. **افزایش اضطراب با نزدیک شدن به موفقیت**: همزمان با نزدیک شدن به موفقیت، اضطراب فیزیولوژیکی و شناختی تشدید می‌شود، چراکه افکار فاجعه‌آمیز بیشتر فعال می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این وضعیت ممکن است به فروپاشی عملکرد منجر شود (هاردی، ۱۹۹۶).

۲.۳. **ناتوانی در مدیریت فشار ناشی از انتظارات**: موفقیت، استانداردهای درونی و بیرونی را بالا می‌برد. برای ورزشکاران دارای FOS، این وضعیت تهدیدآمیز است و می‌تواند منجر به اضطراب، فشار روانی و رفتارهای اجتنابی شود (ساگار و لاوالی، ۲۰۱۰؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

۳. عوامل تعدیل‌کننده: تفاوت‌های فردی^۳

شدت تجربه FOS بسته به ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی فرد متغیر است:

می‌تواند به عنوان سازه‌ای زمینه‌ای تلقی شود که سایر ترس‌ها را تشدید می‌کند، به‌ویژه زمانی که ارزش‌های درونی ورزشکار با الزامات موفقیت در تضاد قرار می‌گیرند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

بخش دوم: تحلیل مکانیسم‌های روانی و رفتاری فعال در تجربه FOS

تجربه ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه، صرفاً یک حالت انتزاعی ذهنی نیست؛ بلکه حاصل تعامل پیچیده میان فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری است. این مکانیسم‌ها بر نحوه ادراک موفقیت، تنظیم هیجانات در مواجهه با فشارها، و نهایتاً عملکرد و بهزیستی روانی ورزشکار تأثیر می‌گذارند. در این بخش، چهار دسته اصلی از مکانیسم‌ها بررسی می‌شود:

۱. مسیرهای شناختی

الگوهای فکری ناپایدار و باورهای منفی درباره موفقیت، پایه شناختی ترس از موفقیت را شکل می‌دهند:

۱.۱. **تفکر فاجعه‌آمیز^۱ درباره پیامدهای موفقیت**: ورزشکاران مستعد FOS پیامدهای منفی موفقیت را بزرگ‌نمایی می‌کنند. ترس از انزوای اجتماعی، حسادت اطرافیان، افزایش انتظارات، و حتی گسست از هویت اصیل خود از جمله نگرانی‌های آن‌هاست (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). افکار مرتبط با گناه ناشی از ابراز وجود یا پیشی گرفتن از دیگران نیز مشهود است. این افکار منفی با افزایش اضطراب شناختی و تعامل آن با برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌تواند موجب افت عملکرد یا خفگی روانی شود (هاردی، ۱۹۹۶؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

۱.۲. **مؤلفه‌های شناختی سندرم فریبکاری**: افراد دچار سندرم فریبکاری، موفقیت خود را ناشی از شانس یا فریب دیگران دانسته و آن را درونی نمی‌کنند (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). در عوض، شکست‌ها را به ضعف شخصی نسبت می‌دهند که این چرخه به تشدید FOS کمک می‌کند. موفقیت تهدیدآمیز تلقی می‌شود زیرا

3. Individual Differences

1. Catastrophizing

2. Maladaptive Attributional Styles



جدول ۳. تفاوت‌های فردی

عامل فردی	نقش در تعدیل FOS
روان‌رنجوری بالا	افزایش اضطراب، تفکر فاجعه‌آمیز (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)
وظیفه‌شناسی بالا	اگر با کمال‌گرایی ناسازگار همراه شود، FOS را تشدید می‌کند (استوبر و اتو، ۲۰۰۶)
دلبستگی ایمن	کاهش FOS از طریق عزت‌نفس بالا و تنظیم هیجانی بهتر (دویس و تامینن، ۲۰۲۰)
دلبستگی مضطرب/اجتنابی	افزایش حساسیت به طرد، ضعف در استفاده از حمایت اجتماعی (دویس و تامینن، ۲۰۲۰)
خودکارآمدی بالا	کاهش FOS از طریق افزایش اطمینان به توانایی‌ها (لنت و همکاران، ۱۹۸۴)
عزت‌نفس مشروط	افزایش آسیب‌پذیری نسبت به فشارهای موفقیت (استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)

۱. عوامل تعدیل‌کننده: متغیرهای موقعیتی

شرایط بیرونی نیز نقش مهمی در تظاهر یا کاهش FOS ایفا می‌کنند:

جدول ۴. متغیرهای موقعیتی

متغیر موقعیتی	تأثیر بر FOS
نوع ورزش (تیمی/انفرادی)	ورزش‌های انفرادی، مسئولیت فردی و نظارت را افزایش می‌دهند (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)
جو مربیگری	جو حمایتی، نیازهای روانی را ارضا می‌کند و FOS را کاهش می‌دهد (دسی و رایان، ۲۰۰۰)
توجه رسانه‌ای	افزایش نظارت عمومی، فشار و ترس از قضاوت (واگستاف، ۲۰۱۴؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)
زمینه فرهنگی	فرهنگ‌های جمع‌گرا بر هارمونی گروه و هنجارهای اجتماعی تأکید دارند (هورنر، ۱۹۷۲؛ ساگار، ۲۰۱۰)

به طور کلی ترس از موفقیت در ورزشکاران، حاصل یک ماتریس پیچیده از شناخت‌ها، هیجانات، تفاوت‌های فردی و عوامل محیطی است. فهم عمیق‌تر این مکانیسم‌ها می‌تواند در طراحی مداخلات مؤثر روان‌شناختی، آموزش مربیان، و ارتقاء بهزیستی و عملکرد پایدار ورزشکاران نخبه نقش کلیدی ایفا کند.

تعارضات درونی مرتبط با دستیابی به موفقیت و ترس از موفقیت (FOS) تنها حالات ذهنی یا هیجانی گذرا نیستند؛ بلکه به‌طور عمیق در رفتار، عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران ریشه می‌دانند و می‌توانند آثار پایدار و مخربی بر مسیر شغلی و زندگی فردی آنان برجای بگذارند. در این بخش، جلوه‌های مختلف این مبارزات روانی بررسی می‌شود.

۱. تأثیر بر عملکرد ورزشی

۱.۱. نوسانات عملکردی و «خفگی»^۱ در لحظات کلیدی: ورزشکارانی که با ترس از موفقیت دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اغلب دچار افت عملکرد در موقعیت‌های مهم می‌شوند؛ مانند شکست در اجرای درست مهارت‌ها در لحظه رقابت یا افت ناگهانی عملکرد در آستانه پیروزی (اسمیت،

بخش سوم: شناسایی تظاهرات و پیامدهای روانی، انگیزشی و عملکردی این سازه‌ها

^۱. choking



۲.۳. مکانیسم‌های مقابله ناسازگار: ورزشکار ممکن است برای رهایی از فشار به راه‌حل‌های ناسازگار متوسل شود: مصرف مواد، الگوهای تغذیه نادرست، یا اختلالات خوردن (فراست و همکاران، ۱۹۹۰؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۶). حتی اگر ارتباط مستقیم بین FOS و دوپینگ محدود باشد، اما مؤلفه‌های هم‌پوشان آن مانند کمال‌گرایی، FOF و سلامت روانی ضعیف در این زمینه مؤثر هستند (گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷).

۳. تأثیر بر مسیر شغلی و روابط بین‌فردی

۳.۱. محدودسازی رشد، فلات عملکرد و ترک زودهنگام: افرادی که درگیر FOS هستند، ممکن است خواسته یا ناخواسته مسیر حرفه‌ای خود را محدود کنند. این رفتار می‌تواند با تعیین اهداف پایین‌تر، اجتناب از چالش‌ها یا کناره‌گیری از موقعیت‌های کلیدی همراه باشد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲). این موارد به فلات عملکرد و حتی خروج زودهنگام از ورزش نخبگان می‌انجامد.

۳.۲. روابط پرتنش با مربیان و هم‌تیمی‌ها: رفتارهای اجتنابی یا واکنش‌های دفاعی ممکن است منجر به سوءبرداشت مربیان شده و تعارض ایجاد کند، به‌ویژه در محیط‌های کنترل‌محور (دویس و تامینن، ۲۰۲۰؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، در تیم‌ها، انزوا، بی‌اعتمادی یا امتناع از پذیرش مسئولیت، مانع انسجام گروه می‌شود.

۳.۳. کاهش استفاده از سیستم‌های حمایتی: ترس از قضاوت یا احساس بی‌کفایتی باعث می‌شود ورزشکار از بهره‌گیری از روان‌شناس، مربی یا اعضای تیم پشتیبانی اجتناب کند (ریردن و همکاران، ۲۰۱۹). این دوری، فرصت دریافت کمک را از بین می‌برد و خطر تشدید بحران‌های روانی را افزایش می‌دهد.

۴. مسیر «سقوط تراژیک»: جمع‌بندی اثرات روانی

«سقوط تراژیک» مفهومی است که نشان می‌دهد فروپاشی روانی یا حرفه‌ای ورزشکار نه ناگهانی، بلکه حاصل انباشت تدریجی تعارضات درونی، ترس‌ها، و فرسایش روانی ناشی از FOS است (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹). عملکرد متزلزل، اجتناب، ناتوانی در تنظیم مجدد اهداف یا درونی‌سازی موفقیت، همگی به تدریج تاب‌آوری ذهنی و

۲۰۰۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). این پدیده به‌عنوان «خفگی» شناخته می‌شود؛ کاهش شدید عملکرد تحت فشار، با وجود آمادگی و توانایی (هاردی، ۱۹۹۶). تشدید اضطراب در لحظات حساس، اغلب باعث فعال شدن این واکنش می‌شود.

۱.۲. اجتناب‌های پنهان^۱ و رفتارهای خودناتوان‌ساز^۲: ورزشکاران برای مقابله با اضطراب ناشی از موفقیت، ممکن است رفتارهایی چون پرهیز از نقش‌های رهبری، نپذیرفتن چالش‌ها یا کم‌اهمیت جلوه دادن توانمندی‌های خود را بروز دهند (هورنر، ۱۹۷۲؛ ساگار و لاوله، ۲۰۱۰). این افراد حتی ممکن است ناخودآگاه به خودناتوان‌سازی روی آورند؛ مثلاً تمرین نکردن، بهانه‌تراشی، یا ذکر مشکلات جسمی جزئی (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ براواتا و همکاران، ۲۰۲۰).

۱.۳. تأثیر جسمی و فنی تحت فشار: اضطراب ناشی از FOS می‌تواند منجر به بروز علائم جسمی مانند تنش عضلانی، اختلالات خواب، ناراحتی گوارشی یا خستگی مزمن شود (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰؛ کلنس، ۲۰۰۲). این علائم در کنار کاهش تمرکز و افزایش پردازش آگاهانه مهارت‌های خودکار، اغلب باعث افت عملکرد فنی تحت فشار می‌شود.

۲. تأثیر بر سلامت روانی

۲.۱. اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی: تعارض بین میل به موفقیت و ترس از آن می‌تواند استرس مزمن، اضطراب فراگیر، افسردگی، احساس گناه یا ناامیدی ایجاد کند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). چنین فشار روانی مزمنی، خطر ابتلا به فرسودگی شغلی را نیز به شدت افزایش می‌دهد (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷).

۲.۲. بحران‌های هویتی^۳: وقتی که نقش ورزشی بیش‌ازحد در تعریف هویت فردی نقش پیدا کند یا با دیگر بخش‌های هویت (جنسیت، فرهنگ، ارزش‌ها) در تضاد باشد، تعارض شدیدی در هویت ورزشکار شکل می‌گیرد (هورنر، ۱۹۷۲؛ بامایستر، ۱۹۸۶). ناتوانی در درونی‌سازی موفقیت، مانع از شکل‌گیری خودپنداره مثبت^۴ می‌شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).

³. Identity Crises

⁴. Positive Self-Concept

¹. Hidden Avoidances

². Self-Handicapping Behaviors



حمایت اجتماعی فرد را تضعیف می‌کنند (گوچیاردی و همکاران، ۲۰۱۵). جدول زیر خلاصه‌ای از پیامدهای اصلی FOS و تعارض درونی را نشان می‌دهد:

جدول ۵. پیامدهای اصلی FOS و تعارض درونی

تأثیرات اصلی	بعد پیامدی
افت عملکرد، خفگی، اجتناب از چالش، اختلالات جسمی ناشی از اضطراب	عملکرد ورزشی
اضطراب، افسردگی، فرسودگی شغلی، اختلال هویتی، رفتارهای ناسازگار	سلامت روانی
محدودیت رشد، ترک زودهنگام، تعارض با مربی/تیم، اجتناب از سیستم‌های حمایتی	مسیر شغلی و روابط
فرسایش روانی، از بین رفتن تاب‌آوری، انزوا، ناتوانی در حفظ عملکرد و انگیزه	جمع‌بندی نهایی (سقوط)

بخش چهارم: تحلیل مطالعه موردی: آگاسی و اوساکا

برای روشن ساختن تعامل پیچیده میان تعارض درونی، ترس از موفقیت (FOS)، و مسیرهای شغلی در ورزشکاران نخبه، این بخش به تحلیل موردی دو بازیکن برجسته تنیس می‌پردازد: آندره آگاسی و نائومی اوساکا. سوابق عمومی مستند آن‌ها بستری مناسب برای پیوند دادن نظریه‌های روان‌شناسی ورزش با نمونه‌های واقعی از تعارضات روانی فراهم می‌کند.

رویکرد مطالعه موردی: انتخاب این دو ورزشکار بر اساس ویژگی‌های مشترک زیر انجام شده است: ۱. فعالیت در دوران معاصر (پس از دهه ۱۹۷۰)، ۲. موفقیت‌های چشمگیر در سطح جهانی، ۳. روایت‌های مستند از مبارزات درونی و فشارهای روانی. آگاسی با بیانی صریح از تنفر نسبت به تنیس علی‌رغم رسیدن به رتبه ۱ جهان (آگاسی، ۲۰۰۹)، و اوساکا با افشای عمومی اضطراب و افسردگی پس از موفقیت، نمونه‌هایی برجسته از نمونه‌های روان‌شناختی ترس از موفقیت و تعارض هویتی هستند (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹؛ واگستاف، ۲۰۱۴).

۱. مطالعه موردی اول: آندره آگاسی – شورشی که از تنیس

متنفر بود

۱.۱. نمای کلی و شاخص‌های تعارض:

- رسیدن به رتبه ۱ جهان و کسب مدال طلای المپیک

- بیان صریح تنفر از تنیس و احساس اجبار از سوی پدر (آگاسی، ۲۰۰۹)
- افت شدید در سال ۱۹۹۷ همراه با سوءمصرف مواد مخدر
- بازگشت موفق با محوریت هدف‌مندی شخصی از طریق فعالیت‌های خیریه

این مؤلفه‌ها نشانه‌هایی از تعارض درونی ریشه‌دار و شکاف میان موفقیت بیرونی و تجربه روانی درونی هستند (بومایستر، ۱۹۸۶).

۱.۲. تحلیل نظری:

- مطابق با نظریه خودتعیین‌گری (SDT)، فقدان خودمختاری در دوران نوجوانی منجر به بی‌انگیزگی و نارضایتی مزمن شده است (دسی و رایان، ۲۰۰۰).
- نمونه‌های ترس از موفقیت در قالب فشار حفظ عملکرد، ناراحتی از شهرت، و اجتناب از پذیرش کامل موفقیت مشهود است (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲).



- عناصر سندرم فریبکاری (IP) با احساس «بیگانگی از خود»^۱ و واکنش به شعار «تصویر همه چیز است» نیز دیده می‌شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).
- تأثیرات کمال‌گرایی والدینی نیز به عنوان عاملی مهم در شکل‌گیری فشار روانی او شناسایی می‌شود (فراست و همکاران، ۱۹۹۰).

۱.۳. راهبردهای مقابله:

جدول ۶. راهبردهای مقابله آغاسی

دوره	راهبردهای ناسازگار	راهبردهای سازگار
ابتدای حرفه	شورش، اجتناب، مصرف مواد، سرکوب عاطفی	—
دوران بازگشت	—	جستجوی حمایت، نظم شخصی، معنا بخشی، بازنگری شناختی، ثبات در زندگی شخصی

۱.۴. تأثیر و میراث:

۲.۲. تحلیل نظری:

- مبارزات روانی آغاسی، اگرچه سبب فراز و فرودهای حرفه‌ای شدند، درنهایت او را به سمت زندگی‌ای معنادار و یکپارچه‌تر سوق دادند. روایت صادقانه او در زندگی‌نامه‌اش (آغاسی، ۲۰۰۹) تصویر عمومی‌اش را از یک شورشی به یک نیکوکار معتبر تغییر داد.
- تجربه اوساکا نمونه‌ای روشن از ترس از موفقیت است که پیامدهای آن (مانند نظارت شدید، فشار عملکرد) تبدیل به منبع اصلی اضطراب شده‌اند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸).

۲. مطالعه موردی دوم: نائومی اوساکا – مدیریت فشار و کانون توجه

- واکنش او نسبت به فشار رسانه‌ها می‌تواند بیانگر جنبه‌هایی از سندرم فریبکاری باشد (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).

- اضطراب و افسردگی تشخیص داده شده‌ی او به‌ویژه در مواجهه با نظارت عمومی شدیدتر شده‌اند (واگستاف، ۲۰۱۴).

- فشارهای فرهنگی ناشی از هویت دورگه او نیز قابل توجه است (هورنر، ۱۹۷۲؛ بومایستر، ۱۹۸۶).

۲.۳. راهبردهای مقابله:

- ۲.۱. نمای کلی و شاخص‌های تعارض:
- قهرمانی در ۴ گزند اسلم و رسیدن به رتبه ۱ جهان تا سن ۲۱ سالگی
- تجربه اضطراب و افسردگی پس از اولین پیروزی بزرگ (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹)
- کناره‌گیری از مسابقات با هدف مراقبت از سلامت روان
- افت عملکرد، وقفه‌های شغلی، و استفاده از پلتفرم برای آگاهی‌رسانی

¹. Alienation from Self



جدول ۷. راهبردهای مقابله اوساکا

راهبردهای اولیه	راهبردهای جدید و سازگار
سرکوب هیجانی	تعیین مرز با رسانه، ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی، کناره‌گیری هدفمند، تمرکز بر لذت و ارزش‌های فردی

۲.۴. تأثیر و میراث:

اوساکا به نمادی جهانی در حوزه سلامت روان ورزشکاران بدل شده است. او در حال بازتعریف رابطه‌اش با ورزش بر اساس بهزیستی روانی و ارزش‌های شخصی است (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹).

۳. ترکیب مطالعات موردی: مقایسه و مضامین مشترک

۳.۱. مقایسه موردی آگاسی و اوساکا:

جدول ۸. مقایسه موردی آگاسی و اوساکا

ابعاد مقایسه	آندره آگاسی	نائومی اوساکا
منبع تعارض	فقدان خودمختاری و اجبار پدر	پیامدهای بیرونی موفقیت و فشار رسانه
نمود رفتاری	شورش، مصرف مواد، افت و بازگشت	کناره‌گیری، اضطراب، وقفه، حمایت اجتماعی
انگیزه ادامه مسیر	پذیرش و اثبات خود از طریق موفقیت	تلاش برای بازگشت به لذت درونی ورزش
زمینه فرهنگی-اجتماعی	فضای پیشا-مدرن نسبت به سلامت روان	گفتمان مدرن پیرامون سلامت روان

۳.۲. مضامین مشترک

- هر دو مورد، تجلی‌هایی از ترس از موفقیت و پیامدهای روانی آن هستند (اوگیلوی، ۱۹۶۸).
- فشار پس از موفقیت و ترس از نظارت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)
- آگاسی نماینده سرکوب نیاز به خودمختاری مطابق با نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) است.
- چالش بازتعریف هویت فراتر از نقش ورزشی (آگاسی، ۲۰۰۹؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵)
- تجربه اوساکا، تضاد میان کنترل‌های بیرونی و نیازهای روان‌شناختی برای بهزیستی را برجسته می‌سازد (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ ریدن و همکاران، ۲۰۱۹).
- تحول از مقابله ناسازگار به سازگار (گراس و جان، ۲۰۰۳؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)
- سندرم فریبکاری و کمال‌گرایی ناسازگار نیز در هر دو مورد دیده می‌شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰).
- تأثیر شدید رسانه‌ها و انتظارات اجتماعی بر سلامت روان (واگستاف، ۲۰۱۴)

۳.۳. پیوند با چارچوب‌های نظری

۳.۴. عوامل زمینه‌ای و فردی



موفقیت، در بروز تعارض درونی و FOS نقش دارند (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ گراس و جان، ۲۰۰۳؛ هاردی، ۱۹۹۶).

علاوه بر این، عوامل فردی نظیر روان‌رنجوری، سبک دلبستگی، عزت‌نفس شرطی، و ویژگی‌هایی چون خودکارآمدی، به‌همراه متغیرهای موقعیتی همچون سبک مربیگری، فشارهای رسانه‌ای، نوع ورزش و بافت فرهنگی می‌توانند نقش تعدیل‌گر ایفا کنند (آلن و همکاران، ۲۰۱۳؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰؛ لنت و همکاران، ۱۹۸۴؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ واگستاف، ۲۰۱۴). این عوامل در نهایت در سطح رفتاری به صورت اختلال در عملکرد، اجتناب پنهان، خطاهای فنی، و نشانه‌های فیزیولوژیک ظاهر می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ ساگار و لاوله، ۲۰۱۰؛ کلمن، ۲۰۰۲).

پیامدهای این پدیده‌ها تنها به عملکرد ورزشی محدود نمی‌شود. فشارهای مزمن ناشی از FOS و تعارض درونی ممکن است منجر به اختلالات سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، و فرسودگی شغلی، همچنین تنش‌های بین‌فردی و چالش‌های هویتی شوند و حتی مدت زمان فعالیت حرفه‌ای را کاهش دهند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰).

مطالعات موردی همچون آغاسی (۲۰۰۹) و اوساکا، که از طریق تحلیل منابعی چون کومار و همکاران (۲۰۲۱) و واگستاف (۲۰۱۴) بررسی شده‌اند، این پویایی‌ها را به‌وضوح نمایش می‌دهند. با وجود تفاوت در عوامل اصلی، مضامینی نظیر فشار انتظارات، بحران هویتی و تأثیر زمینه‌های اجتماعی-فرهنگی به‌عنوان عناصر مشترک مطرح شدند.

۲. تعامل آسیب‌پذیری‌های روانی و فشارهای محیطی

یافته‌ها بر یک اصل کلیدی تأکید دارند: این‌که FOS و تعارض درونی بیشتر محصول تعامل میان آسیب‌پذیری‌های درونی و فشارهای محیطی هستند تا عوامل صرفاً درون‌فردی. سازه‌هایی نظیر روان‌رنجوری، سبک دلبستگی ناایمن، عزت‌نفس مشروط و کمال‌گرایی ناسازگار در مواجهه با فشارهای محیطی نظیر سبک مربیگری کنترل‌گر، نظارت رسانه‌ای شدید، رقابت‌های پرفشار و فرهنگ‌های نتیجه‌محور تشدید می‌شوند (دیویس و تامنین، ۲۰۲۰؛ واگستاف، ۲۰۱۴؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹). برای نمونه، ورزشکاری که مستعد سندرم فریبکاری است، ممکن است در شرایط عادی عملکرد خوبی داشته باشد، اما پس از تجربه

• آغاسی: نقش پدر سخت‌گیر در برابر مربی حمایت‌گر (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱)

• اوساکا: فشار رسانه مدرن و هویت فرهنگی دورگه (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)

بحث و نتیجه‌گیری:

تحلیل ارائه‌شده در این مطالعه، که متکی بر تلفیق منابع تجربی و نظری بود، پیچیدگی‌های عمیق در تعامل میان تعارض درونی، ترس از موفقیت (FOS) و تجربه روان‌شناختی ورزشکاران نخبه را آشکار کرد. برخلاف تصورات رایج و ساده‌انگارانه از انگیزه‌ای پایدار و بدون تزلزل در سطح نخبگان، یافته‌ها حاکی از آن‌اند که موفقیت برای برخی از ورزشکاران نه تنها تجربه‌ای رضایت‌بخش نیست، بلکه می‌تواند منبعی برای اضطراب، پریشانی روانی، اختلال در عملکرد و در نهایت مسیرهای حرفه‌ای بی‌ثبات باشد.

۱. تلفیق یافته‌های کلیدی

پژوهش با مفهوم‌سازی تعارض درونی به‌عنوان شکلی از ناهماهنگی روان‌شناختی در مواجهه با موفقیت آغاز شد (بامایستر، ۱۹۸۶) و با بررسی ترس از موفقیت به‌عنوان نوعی اضطراب خاص نسبت به پیامدهای منفی موفقیت ادامه یافت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این دو پدیده با وجود تمایز مفهومی، در عمل با سازه‌های مرتبطی همچون ترس از شکست (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲)، اضطراب عملکرد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)، کمال‌گرایی ناسازگار (فراست و همکاران، ۱۹۹۰)، و سندرم فریبکاری (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸) همپوشانی و تعامل نشان می‌دهند (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲).

دیدگاه‌های نظری گوناگون، از جمله روان‌پویشی (اوگیلوی، ۱۹۶۸)، شناختی-رفتاری (کومار و همکاران، ۲۰۲۱)، خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) و اجتماعی-فرهنگی (هورنر، ۱۹۷۲؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)، همگی به نقش فرآیندهای ناخودآگاه، شناخت‌های یادگرفته‌شده، نیازهای روانی سرکوب‌شده و فشارهای اجتماعی درونی‌شده در شکل‌گیری این پدیده‌ها اشاره دارند. تحلیل حاضر نشان داد که مکانیسم‌های کلیدی همچون تفکر فاجعه‌آمیز نسبت به موفقیت، اسنادهای بیرونی، ترس از افشا شدن (ویژگی بارز سندرم فریبکاری)، و ناتوانی در تنظیم هیجانات مثبت از جمله سرکوب احساسات پس از



معنادار این پدیده‌ها نیازمند رویکردی کل‌نگر، ظریف و چندبعدی است که به تجربه زیسته، ساختار روان‌شناختی و بافت اجتماعی ورزشکاران به‌طور همزمان توجه کند.

۵. محدودیت‌های تحلیل

تحلیل حاضر صرفاً بر مبنای تلفیق اطلاعات شش سند تحقیقاتی انجام شده است و شامل ادبیات خارجی یا داده‌های اولیه نمی‌شود. به همین دلیل، نتایج حاصل بازتاب‌دهنده محدوده و سوگیری‌های بالقوه منابع مورد استفاده است. اگرچه این منابع دیدگاه‌های نظری و یافته‌های تجربی متنوعی ارائه می‌دهند، ممکن است نتوانند نمایانگر کامل ادبیات علمی پیرامون موضوع باشند. همچنین، تفسیر پدیده‌های روانی پیچیده از طریق تحلیل ثانویه مستلزم دقت و احتیاط است، چرا که بدون ارزیابی بالینی مستقیم ورزشکاران، امکان ارائه تشخیص قطعی یا تعیین روابط علی وجود ندارد.

پیامدها برای عمل و پیشگیری: درک تلفیقی تعارض درونی و ترس از موفقیت (FOS) در ورزشکاران نخبه، اهمیت بسیاری برای طراحی حمایت‌های روان‌شناختی کارآمد و توسعه راهبردهای پیشگیرانه در اکوسیستم ورزش دارد. اجرای رویکردی چندسطحی و مشترک که مربیان، روان‌شناسان ورزشی، کارکنان پشتیبانی و سازمان‌ها را دربر گیرد، برای شناسایی، مدیریت و کاهش این عوامل حیاتی است.

۱. پیامدهای عملی برای مربیان

مربیان در شکل‌دهی محیط روانی-اجتماعی ورزش نقش کلیدی دارند و می‌توانند در کاهش یا تشدید تعارضات مرتبط با موفقیت تأثیرگذار باشند. اقدامات مهم شامل:

- اولویت دادن به کیفیت رابطه مربی-ورزشکار با ایجاد اعتماد، ارتباط باز و حمایت مستمر (دیویدز و تاممین، ۲۰۲۰).
- پالایش سبک ارتباطی از طریق کاهش زبان کنترل‌گرانه، ارائه توضیح منطقی تمرین‌ها، مشارکت ورزشکار در تعیین اهداف، و تمرکز بر بازخورد فرآیند و تلاش به جای نتایج صرف (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰).
- پرورش محیط‌های حمایتی با تأکید بر تلاش فردی و پیشرفت درونی، ترویج ایمنی روانی و آگاهی نسبت به سوگیری‌های

موفقیتی بزرگ، با تشدید ترس از افشا شدن دچار افت عملکرد و اختلال روانی شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ واگستاف، ۲۰۱۴). همچنین، سبک‌های مربیگری کنترل‌گر می‌توانند با تضعیف احساس خودمختاری، ترس از موفقیت را در ورزشکارانی که از پیامدهای موفقیت واهمه دارند، فعال سازند (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱). این دیدگاه تعاملی بر لزوم ارزیابی همزمان ویژگی‌های فردی و محیطی برای درک کامل پدیده تأکید دارد. افزون بر این، ساختارهای سازمانی در ورزش نخبگان (همچون سلسله‌مراتب‌های سخت‌گیرانه، فشارهای چندمنظوره از سوی ذینفعان، و فرهنگ‌های عملکردمحور) ممکن است خود به منبعی برای تقویت تعارض درونی بدل شوند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱).

۳. افول پس از اوج: بازخوانی سقوط تراژیک

یکی از نتایج قابل توجه این تحلیل، ارائه چارچوبی برای درک «سقوط تراژیک» در ورزشکاران نخبه است. این سقوط، نه حادثه‌ای ناگهانی، بلکه پیامد تدریجی و تجمعی تعارض درونی حل‌نشده و ترس از موفقیت است (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹). در چنین شرایطی، ورزشکار ممکن است با از دست دادن انگیزه درونی، ترس از انتظارات بیشتر، اجتناب از چالش‌های جدید و تحلیل رفتن منابع روانی مانند تاب‌آوری، در مسیر افول قرار گیرد (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ گوچیاردی و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این، چرخه‌های خودتداومی که در آن رفتارهای ناشی از ترس باعث اختلال در عملکرد و سپس تأیید آن ترس‌ها می‌شوند، می‌توانند به مرور ورزشکار را به سمت فرسودگی، مشکلات سلامت روان یا کناره‌گیری زودهنگام از ورزش حرفه‌ای سوق دهند (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵).

۴. پرهیز از ساده‌سازی و ضرورت ظرافت تحلیلی

با توجه به پیچیدگی چندلایه این پدیده‌ها، ضروری است که تحلیل‌ها از ساده‌سازی بیش از حد رفتار ورزشکاران پرهیز کنند. هر خفگی یا اجتناب الزاماً نشان‌دهنده FOS نیست؛ ممکن است ناشی از عوامل دیگری نظیر عدم علاقه، آسیب‌های جسمی، تغییر در سبک مربیگری یا شرایط زندگی باشد. همچنین، ورزشکاران برخوردار از عاملیت‌اند و از استراتژی‌های مقابله‌ای متفاوتی، از سازگار تا ناسازگار، استفاده می‌کنند (گراس و جان، ۲۰۰۳). در نهایت، بروز و تأثیرگذاری FOS و تعارض درونی به‌شدت به زمینه‌های فردی، پیشینه زندگی، و عوامل محیطی بستگی دارد (آلن و همکاران، ۲۰۱۳؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰). درک



- اتخاذ نظارت کل‌نگر که در آن علائم جسمی مانند خستگی و الگوهای آسیب، تغییرات عملکرد یا مشکلات پایبندی می‌تواند نشانه‌ای از پریشانی روانی باشد (کلمن، ۲۰۰۲؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۶).
- تقویت ارتباطات بین اعضای تیم با حفظ ارتباطات باز و به اشتراک‌گذاری مشاهدات مرتبط در چارچوب اخلاقی به منظور حمایت از مراقبت یکپارچه (کلمن، ۲۰۰۲).
- ایجاد تعاملات حمایتی با ورزشکاران از طریق همدلی و احترام که به ایجاد فضای ایمنی روانی و اعتماد کمک می‌کند (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۴. پیامدهای عملی برای سازمان‌های ورزشی

سازمان‌ها مسئول شکل‌دهی فرهنگ و ساختار کلی محیط ورزشی هستند. مسئولیت‌های اصلی عبارتند از:

- شکل‌دهی فرهنگ سازمانی با ترویج ایمنی روانی، یادگیری مداوم و کاهش انگ سلامت روان از سطوح رهبری تا تمامی کارکنان، به منظور تقویت فرهنگ حمایتی. همچنین، مقابله با هنجارهای ناسالم مانند «پیروزی به هر قیمتی» و اولویت دادن به ارزش‌هایی همچون بهزیستی و رشد فردی (بومایستر، ۱۹۸۶؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).
- اجرای سیاست‌های حمایتی که دسترسی محرمانه ورزشکاران به خدمات سلامت روان را تضمین کند، به‌ویژه در دوره‌های حساس مانند آسیب‌دیدگی، بازگشت به مسابقات و بازنشستگی. همچنین بازبینی ساختارهای سازمانی برای کاهش تعارض‌های سیستمی که موجب تعارض درونی یا ترس از موفقیت می‌شوند (کاش و همکاران، ۲۰۱۵؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹؛ بومایستر، ۱۹۸۶).
- سرمایه‌گذاری در آموزش سواد سلامت روان برای همه ذینفعان شامل ورزشکاران، مربیان و کارکنان (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).
- تخصیص منابع مالی کافی برای جذب متخصصان بهداشت روان و توسعه برنامه‌های جامع و کل‌نگر (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

جنسیتی برای پیشگیری از نابرابری‌ها (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ساگار و لاوال، ۲۰۱۰؛ هورنر، ۱۹۷۲).

- ارتقای آگاهی و همکاری میان حرفه‌ای برای تشخیص نشانه‌های پریشانی روانی، واکنش همدلانه، پرسش‌گری فعال و همکاری با تیم پشتیبانی (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۲. پیامدهای عملی برای روان‌شناسان ورزشی

روان‌شناسان ورزشی با تخصص بالینی و تحلیلی خود، نقش اساسی در ارزیابی و مداخله سیستماتیک دارند. وظایف کلیدی شامل:

- انجام ارزیابی‌های جامع با استفاده از روش‌های مختلف مانند مصاحبه بالینی، مشاهده میدانی و ابزارهای روان‌سنجی برای سنجش ترس از موفقیت/شکست، سندرم فریبکاری، کمال‌گرایی ناسازگار و اضطراب (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰؛ براوتا و همکاران، ۲۰۲۰).
- طراحی و اجرای مداخلات مبتنی بر شواهد مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای بازسازی شناختی، ارتقای پذیرش و تقویت خودمختاری (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ گراس و جان، ۲۰۰۳؛ بومایستر، ۱۹۸۶؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰).
- مداخله در سطوح سیستمی با همکاری مربیان و مدیران برای بهبود محیط روانی-اجتماعی، حمایت از سیاست‌های بهزیستی و تسهیل ارتباطات در تیم‌های چندتخصصی (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹؛ کلمن، ۲۰۰۲).
- مدیریت چالش‌های اخلاقی و فرهنگی از جمله حفظ محرمانگی، تعریف نقش‌ها، مدیریت تعارض منافع و حساسیت به تفاوت‌های فردی و اجتماعی (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۳. پیامدهای عملی برای کارکنان پشتیبانی (پزشکی، آماده‌سازی جسمانی، مربیان بدنسازی و غیره)

تمامی اعضای تیم پشتیبانی نقش مهمی در حفظ بهزیستی ورزشکاران ایفا می‌کنند. اقدامات کلیدی شامل:



- پرورش توسعه هویت متعادل از سنین پایین با تشویق ورزشکاران به داشتن علایق، روابط و ارزش‌هایی فراتر از ورزش برای کاهش آسیب‌پذیری‌های مرتبط با هویت ورزشی.

در نهایت بررسی حاضر روشن می‌سازد که موفقیت در ورزش نخبگان تنها به مهارت و انگیزه بالا وابسته نیست، بلکه به توانایی مدیریت تعارضات درونی و فشارهای روانی پیچیده نیز نیاز دارد. ترس از موفقیت و تنش‌های ناشی از آن، نه تنها پدیده‌هایی واقعی و پر پیامد هستند، بلکه می‌توانند مسیر پیشرفت را مختل و بهزیستی روانی ورزشکار را تهدید کنند. این تعارضات که از تعامل عوامل فردی و محیطی سرچشمه می‌گیرند، نیازمند شناسایی زودهنگام، مداخله‌های هدفمند و تغییرات سیستمی هستند. یافته‌های این مقاله تأکید می‌کنند که حمایت پایدار از ورزشکاران نیازمند رویکردی کل‌نگر و مشارکت فعال تمامی ذینفعان است: مربیان، روانشناسان، کارکنان پشتیبانی و سازمان‌های ورزشی. تنها از طریق پرورش محیط‌هایی ایمن، انعطاف‌پذیر و آگاه از نظر روان‌شناختی است که می‌توان به عملکرد بالا و هم‌زمان بهزیستی پایدار دست یافت. اگر ورزش نخبگان خواهان رشد، ماندگاری و انسان‌محوری در کنار رقابت‌پذیری است، باید به همان اندازه‌ای که به رکوردها و مدال‌ها توجه دارد، به دنیای درونی ورزشکاران نیز بها دهد. رسیدگی به تعارض درونی و ترس از موفقیت، گامی اساسی در مسیر ساختن ورزشی است که نه تنها پیروزی، بلکه شکوفایی انسانی را هدف می‌گیرد.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

۵. استراتژی‌ها و مداخلات مبتنی بر شواهد

برای مداخله مؤثر در مکانیسم‌های روانی-رفتاری مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض درونی، مجموعه‌ای از رویکردهای علمی پیشنهاد می‌شود:

- بازسازی شناختی (CBT) که به اصلاح تفکرات فاجعه‌آمیز، باورهای ناسازگار و خودگویی منفی می‌پردازد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).
- رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی (ACT) برای افزایش انعطاف‌پذیری روانی، پذیرش تجربیات دشوار و اقدام بر اساس ارزش‌های فردی (واگستاف، ۲۰۱۴؛ گراس و جان، ۲۰۰۳).
- کار بر توسعه هویت چندوجهی و متعادل که فراتر از نقش ورزشی بوده و به تاب‌آوری در برابر چالش‌های هویتی کمک می‌کند (بوماستر، ۱۹۸۶؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵).
- اصلاح هدف‌گذاری با تمرکز بر اهداف فرآیندی و قابل کنترل برای کاهش فشار ناشی از نتایج و افزایش انگیزه درونی (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).
- تقویت ایمنی روانی از طریق ایجاد محیط‌هایی که در آن آسیب‌پذیری پذیرفته شده و شکست به‌عنوان فرصتی برای یادگیری دیده می‌شود (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۶. استراتژی‌های پیشگیری

با توجه به تعامل پیچیده بین آسیب‌پذیری‌های فردی و محرک‌های محیطی، تمرکز بر استراتژی‌های پیشگیرانه بسیار ضروری است:

- آموزش اولیه به ورزشکاران جوان، مربیان و والدین در زمینه تلاش سالم، مهارت‌های مقابله‌ای، خطرات کمال‌گرایی ناسازگار و ماهیت ترس از موفقیت یا شکست.
- ساختاربندی محیط ورزش جوانان به گونه‌ای که بر توسعه مهارت، تلاش، لذت و استقلال تأکید داشته باشد و از تخصص‌گرایی زودهنگام و فشار بر نتیجه جلوگیری کند.



References:

- Agassi, A. (2009). *Open: An Autobiography*. Alfred A. Knopf.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of unconditional self-acceptance. *The Sport Psychologist*, 26(3), 430-450.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75–102.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural change and the struggle for self*. Oxford University Press.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.
- Cosh, S., Crabb, S., & LeCouteur, A. (2015). Elite athletes managing the transition out of sport: A narrative analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 159-174.
- Davis, L., & Tamminen, K. A. (2020). Attachment theory in sport: A narrative review and conceptual integration. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 248-273.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and invariance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(3), 230-247.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10(2), 140-156.



- Horner, M. S. (1972). Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. *Journal of Social Issues*, 28(2), 157-175.
- Kellmann, M. (Ed.). (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- Kumar, P., Singh, A., & Singh, Y. (2021). Fear of success. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 6(1), 18-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 356-362.
- Ogilvie, B. C. (1968). The unconscious fear of success. *Quest*, 10(1), 35-40.
- Peshkov, S., Bezborodova, L., & Peshkov, V. (2019). Two Approaches To Fear Of Failure And Success. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*, LXXIII, 570-577.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177-187.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.



Research Paper

The Role of Psychological Flexibility, Self-Control, and Self-Differentiation in Predicting Nomophobia among Student Athletes

* Mana Elyasi¹, Hosein Ebrahimi Moghadam², Sadegh khodamoradi³

1. Master of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Iran.

2. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

3. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

Received:
26 Apr 2025

Accepted:
26 May 2025

Available
Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Nomophobia,
psychological
flexibility, self-
regulation,
differentiation,
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: The aim of this study was to examine the role of psychological flexibility, self-control, and self-differentiation in predicting nomophobia among student athletes.

Methods: This study was descriptive-correlational in nature and applied in terms of its objective. The statistical population consisted of all student athletes from universities in Tehran during the 2024–2025 academic year. A total of 280 participants (157 females and 123 males) were selected using a convenience sampling method. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire, the Psychological Flexibility Questionnaire, the Self-Control Scale, and the Self-Differentiation Scale. The data were analyzed using LISREL software and multiple regression analysis

Results: The data analysis revealed that psychological flexibility, self-control, and self-differentiation were all significant predictors of nomophobia. Specifically, lower levels of these psychological traits were associated with higher levels of nomophobia among student athletes

Conclusion: The findings of this study indicate that psychological capabilities such as flexibility, self-control, and self-differentiation play a significant role in reducing anxiety related to digital disconnection. Enhancing these traits can improve psychological adaptation and help prevent nomophobia among student athletes. Therefore, designing and implementing psychological interventions in sports and university settings is recommended.

* Corresponding Author: Mana Elyasi
E-mail: mana_elyasi@gmail.com



مقاله پژوهشی:

نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا (بی‌موبایلی هراسی) در دانشجویان ورزشکار

* مانا الیاسی^۱، حسین ابراهیمی مقدم^۲، صادق خدامرادی^۳

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، ایران.

۲. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف این پژوهش، بررسی نقش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و از نظر هدف، کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان آنان، ۲۸۰ نفر (۱۵۷ زن و ۱۲۳ مرد) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده شامل پرسشنامه نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار LISREL و آزمون رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود، همگی توان پیش‌بینی نوموفوبیا را به‌صورت معنادار دارند. به‌طور مشخص، کاهش در این ویژگی‌های روان‌شناختی با افزایش شدت نوموفوبیا در دانشجویان ورزشکار همراه بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که توانمندی‌های روان‌شناختی همچون انعطاف‌پذیری، خودمهارگری و تمایز یافتگی، نقش مهمی در کاهش اضطراب ناشی از قطع ارتباط دیجیتال دارند. تقویت این ویژگی‌ها می‌تواند به بهبود سازگاری روانی و پیشگیری از نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار کمک کند. بنابراین، طراحی و اجرای مداخلات روان‌شناختی در محیط‌های ورزشی و دانشگاهی توصیه می‌شود.

تاریخ دریافت:

۰۶ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۵ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری

روان‌شناختی،

خودمهارگری،

تمایز یافتگی، ورزشکاران

* نویسنده مسئول: مانا الیاسی

پست الکترونیکی: mana.elyasi@gmail.com



مقدمه:

تکنولوژی در هر حوزه‌ی همان‌طور که توانسته است به بشر کمک کند، برای او نیز دردسر و تنش ایجاد کرده است. برای درک این موضوع می‌توان آمار تصادفات جاده‌ی و سوانح مربوط به حمل‌ونقل، آمار تلفات مربوط به جنگ با تسلیحات نظامی پیشرفته و ... را بررسی کرد. در این میان موضوع موبایل و اینترنت نیز به‌منزله‌ی شمشیری دو لبه عمل می‌کند. موبایل و اینترنت همان‌قدر که شرایط زندگی را هموار می‌کند، می‌تواند موانعی جدی نیز برای انسان ایجاد کند. به‌طوری‌که در دسترس بودن موبایل و اینترنت از یک‌سو عملکرد انسان را تسهیل و تسریع بخشیده است و از سوی دیگر نیز وابستگی بیش‌ازحد و ساعت‌ها درگیر بودن با این ابزار و البته ترس در دسترس نبودن موبایل و اینترنت، شرایط متفاوتی برای انسان رقم می‌زند. بدین ترتیب، گسترش استفاده از تکنولوژی‌های جدید و فضای مجازی شامل گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها موجب تغییرات عمده در رفتار و عادت‌های افراد شده است (کینگ و والنسیا^۱، ۲۰۱۳).

انقلاب فناوری اطلاعات و ارتباطات نه‌تنها روش‌های ارتباط و دسترسی به اطلاعات را تغییر داده است، بلکه منجر به ظهور فوبی‌ها و مشکلات روانی جدیدی نیز شده است. نوموفوبیا اختلالی است که در اثر استفاده از گوشی‌های هوشمند به وجود آمده و ترس شدید و غیرمنطقی از عدم دسترسی به تلفن همراه تعریف می‌شود (گونزالس^۲، ۲۰۱۷). نوموفوبیا در سال ۲۰۰۸ میلادی و در پی پژوهشی که سازمان تحقیقات پایه انگلستان انجام داد، شناسایی و نام‌گذاری شد. نوموفوبیا که اختلال عصر جدید نیز نامیده می‌شود، حالتی از برانگیختگی، ترس، استرس و اضطراب است که در صورت عدم دسترسی به تلفن هوشمند در فرد پدیدار می‌شود (یلدریم و کوریا^۳، ۲۰۱۵). حتی تصور فرد از اینکه بدون موبایل باشد نیز برای وی اضطراب‌آور خواهد بود؛ به همین علت، شخص با انجام اقداماتی برای اجتناب از بدون موبایل ماندن (حمل باتری اضافه و شارژر، همراه داشتن دو گوشی) از اضطراب ناشی از آن پیشگیری می‌کند (گونزالس، ۲۰۱۷). نوموفوبیا در ارتباط با فوبیای اختصاصی که شایع‌ترین شکل اختلالات اضطرابی است، قرار دارد (بورستین^۴، ۲۰۱۲).

به‌صورت اختصاصی‌تر، نوموفوبیا با اختلال استفاده از اینترنت نیز در ارتباط است که به اختصاص زمان بیش‌ازحد به سرگرمی‌های آنلاین اشاره دارد و طی آن فرد توانایی قطع ارتباط با اینترنت را از دست می‌دهد و در نتیجه زندگی روزمره وی مختل می‌شود (بیوین^۵، ۲۰۱۳). همچنین نوموفوبیا با اعتیاد به موبایل نیز در ارتباط است، با این تفاوت که اعتیاد به موبایل اشاره به عدم توانایی در کنار گذاشتن موبایل دارد (براگزی، ۲۰۱۶) درحالی‌که نوموفوبیا به ترس و اضطراب آسیب‌زا از عدم دسترسی به موبایل اطلاق می‌شود (گونزالس، ۲۰۱۷). گزارش‌ها از نرخ بالای شیوع نوموفوبیا در کشورهای مختلف خبر می‌دهند. در پژوهش اولیه که در انگلستان انجام شد، ۵۳ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش کردند که هنگام دوری از تلفن همراه، تمام شدن باتری یا عدم دسترسی به شبکه، دچار ترس و اضطراب می‌شوند (کانگ^۶، ۲۰۱۴). در دو مطالعه انجام‌شده بین دانشجویان هند، میزان شیوع نوموفوبیا به ترتیب ۶۴ درصد (کانگ، ۲۰۱۴) و ۳۹ درصد (براگزی^۷، ۲۰۱۶) گزارش شده است. همچنین میزان شیوع نوموفوبیا در دانشجویان ترکیه‌ی ۴۲ درصد گزارش شده است (پاویتارا^۸، ۲۰۱۵).

یکی از متغیرهایی که احتمالاً می‌تواند با نوموفوبیا در ارتباط باشد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی شناخت و سازگاری با خواسته‌های موقعیتی، حفظ آگاهی و تطبیق با زمان حال اشاره دارد؛ به‌گونه‌ای که فرد بتواند استراتژی‌های رفتاری را بر اساس خواسته‌های موقعیتی تشخیص داده و تغییر دهد و به تعامل با ارزش‌های عمیق خود منطبق است (هیز^۹، ۲۰۱۲؛ کاشدن و روتنبرگ^{۱۰}، ۲۰۱۰).

هیز و همکاران (۲۰۱۱)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را به‌عنوان تماس انعطاف‌پذیر با لحظه حال که در خدمت ارزش‌های انتخابی عمل می‌کند تعریف می‌کنند. این تعریف از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌تواند نقطه اتصال و ارتباط با نوموفوبیا باشد. چراکه افراد درگیر با این موضوع بدون توجه به ارزش عملکردی و سازگارانه دسترسی به موبایل، صرفاً یک

⁶ Kang

⁷ Bragazzi

⁸ Pavithra

⁹ Hayes

¹⁰ Kashdan & Rottenberg

¹ King & Valença

² González

³ Yildirim & Correia

⁴ Burstein

⁵ Bivin



نیز دچار آسیب می‌شود (اینکرت^{۱۲} و برت‌رامز^{۱۳}، ۲۰۱۳). خودمهارگری به تنظیم رفتارهای خودمان در یک موقعیت مربوط است. این مفهوم به‌منظور نظارت مؤثر، تلاش دارد تا عملکرد مطلوبی در موقعیت‌ها و شرایط متنوع داشته باشیم (لوین و فیلدمن، ۲۰۰۲).

خودمهارگری انعکاس تفاوت‌های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می‌گیرد (اشنایدر، ۱۹۷۴؛ به نقل از تات، ۲۰۰۸). خودمهارگری ویژگی بسیاری از اختلالات راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^{۱۴} است. برخی پژوهشگران معتقدند مشکلات روانی هم می‌توانند از کنترل کم یا زیاد ناشی شوند (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). طبیعت آسیب‌زای نقص خودمهارگری نسبتاً واضح است و یک طبقه‌ی تشخیصی با نام «اختلالات کنترل تکانه»^{۱۵} دارد. از سویی ازجمله مشکلات روان‌شناختی که ادعا می‌شود ناشی از مهارگری زیاد است، وسواس فکری عملی^{۱۶} و بی‌اشتهایی عصبی^{۱۷} است (تاجنی و همکاران، ۲۰۰۴). این دو وجه خودمهارگری ممکن است اثرات متفاوتی بر سلامت روان فرد بگذارد (سرافراز و قربانی، ۱۳۹۱؛ بشارت و محمدی مصیری، ۱۳۹۱). طبق این تقسیم‌بندی می‌توان نوموفوبیا را نوعی عدم کنترل روی رفتار و نقص در تنظیم رفتار در نظر گرفت.

درنهایت، متغیر دیگری که می‌تواند نوموفوبیا را پیش‌بینی کند، تمایز یافتگی خود است. تمایز یافتگی خود از دیدگاه بوون (۱۹۷۸) به توانایی فرد برای ایجاد الف) عملکردهای عاطفی و فکری و ب) صمیمیت و خودمختاری در روابط اشاره دارد.

تمایز یافتگی خود، یک نیاز جهانی است و همه افراد باید یاد بگیرند که خود را متمایز نگه‌دارند و درعین حال ارتباطات صمیمی با دیگران برقرار کنند (نیر و بارتل-هارینگ^{۱۸}، ۲۰۱۰). تمایز به افراد این امکان را می‌دهد که آرام بمانند یا احساسات قوی را در موقعیت‌های استرس‌زا تجربه کنند و همچنین بتوانند از طریق تصمیم‌گیری‌های دشوار به‌طور منطقی

نگرانی و تنش را تجربه می‌کنند. نوموفوبیا آشکارا یک انعطاف‌ناپذیری و توجه کانونی به نداشتن موبایل و ناتوانی در توجه به عملکرد جاری است. از نگاه دنیس و وندروال (۲۰۱۷) توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مشابه تسخیر این باور است که ممکن است تلاش برای رسیدن به اهداف آغاز شود و در صورت بروز موانع، جایگزین‌هایی را در نظر بگیریم و همین مسیر جدید را دنبال کنیم (سیندر^۱، ۱۹۹۸) و نوعی توانایی تغییر میان مجموعه‌های ذهنی و توسعه استراتژی‌های جدید برای انطباق و پاسخگویی به الگوهای مختلف محیط است (ایروین^۲، ۲۰۱۹؛ پاول^۳، ۲۰۱۷).

از سوی دیگر، طبق مفهوم‌پردازی بامیستر^۴ (۲۰۱۶) و ابرین^۵ (۲۰۱۴) متغیر دیگری که همبستگی زیادی با کنترل رفتار و تأثیر روی محرک‌های محیطی دارد، خودمهارگری^۶ است. خودمهارگری، بیانگر تنظیم رفتار خود در پاسخ به اهداف، اولویت‌ها و تقاضاهای محیطی است (تنجی^۷، ۲۰۰۴). خودمهارگری فرایندی است که افراد از طریق آن تمایلات خود را مدیریت می‌کنند و افکار و احساسات، برانگیختگی^۸ و عملکردشان را در مسیر اهداف و رفتارهای استاندارد، کنترل و حفظ می‌کنند و از طریق ایجاد تناسب بهینه بین خود و محیط، تغییر و سازگاری ایجاد می‌شود. همچنین، خودمهارگری عنصر اساسی خودنظم‌جویی محسوب می‌شود (بامیستر و ژیلیوت^۹، ۲۰۰۶). هنگامی مردم شادتر و سالم‌تر هستند که بین خود و محیط بیرون، یک توازن^{۱۰} بهینه برقرار کند و این می‌تواند با تغییر خود، جهت ارتباط بهتر با جهان بهبود یابد (تنجی، بامیستر و بون^{۱۱}، ۲۰۰۴).

خودمهارگری به‌واسطه کنترل شرایط محیطی بر نوع رفتار، وابستگی‌ها و ترس‌های ما تأثیر می‌گذارد؛ در افرادی که توانایی کنترل شرایط محیطی نباشد، محیط تهدید بالقوه محسوب می‌شود و خودنظم‌جویی

¹³ Bertrams, a

¹⁴ DSM

¹⁵ Impulsive disorders

¹⁶ OCD

¹⁷ Anorexia nevrosia

¹⁸ Knerr & Bartle-haring

¹ Snyder

² Irwin

³ Powell

⁴ Baumeister

⁵ O'brien, e.j.

⁶ Self-Control

⁷ Tangney, j.p

⁸ Impulse

⁹ Gailliot, m

¹⁰ Equilibrium

¹¹ Boone, a. l.

¹² Englert, a.



روش:

این پژوهش از نظر هدف، در زمره‌ی پژوهش‌های بنیادی قرار می‌گیرد که با هدف گسترش مرزهای دانش نظری و شناخت عوامل مرتبط با نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار انجام می‌شود. از نظر ماهیت داده‌ها و شیوه‌ی تحلیل، پژوهش حاضر کمی بوده و در قالب یک مطالعه‌ی توصیفی - همبستگی طراحی شده است. به لحاظ نحوه‌ی گردآوری داده‌ها، پژوهش از نوع پیمایشی (مقطعی پرسشنامه‌ای) است؛ به این معنا که داده‌ها در یک بازه‌ی زمانی مشخص و از طریق پرسشنامه، بدون مداخله در متغیرها، جمع‌آوری شده‌اند.

جهت جمع‌آوری اطلاعات، از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی استفاده شده است. در بخش کتابخانه‌ای، پیشینه نظری و مطالعات مرتبط با مفاهیم نوموفوبیا، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز‌یافتگی خود بررسی گردید. در بخش میدانی نیز پرسشنامه‌های استاندارد مربوط به متغیرهای پژوهش به‌صورت آنلاین در اختیار اعضای نمونه آماری قرار گرفت.

برای رعایت اصول اخلاق پژوهش، از شرکت‌کنندگان خواسته شد از نوشتن مشخصات فردی خودداری کنند و تأکید شد که پاسخ‌ها محرمانه بوده و تنها برای اهداف علمی استفاده می‌شوند. همچنین به آن‌ها توضیح داده شد که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و فقط کافی‌ست نخستین گزینه‌ای که به ذهنشان می‌رسد را انتخاب کنند. شرکت‌کنندگان برای تکمیل پرسشنامه محدودیت زمانی نداشتند، اما به‌طور میانگین فرایند پاسخ‌دهی حدود ۱۰ دقیقه به طول انجامید.

جامعه‌ی آماری در هر پژوهش، شامل کلیه‌ی افراد یا واحدهایی است که پژوهشگر علاقه‌مند است نتایج تحقیق را به آن‌ها تعمیم دهد (دلاور، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، جامعه‌ی آماری شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی جاری می‌باشد. منظور از "دانشجویان ورزشکار"، آن دسته از دانشجویانی هستند که در رشته‌های مختلف ورزشی به‌طور مستمر فعالیت دارند و دست‌کم دارای یکی از شرایط زیر باشند:

۱. عضویت رسمی در تیم‌های ورزشی دانشگاه یا باشگاه‌های معتبر؛

استدلال کنند (اسکورون و فریدلندر^۱، ۱۹۹۸) و به گفته بوون (۱۹۷۸) تمایز بیشتر به افراد این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های استرس‌زا منطقی و آرام فکر کنند. تمایز‌یافتگی خود به‌عنوان یک متغیر بنیادی می‌تواند در آگاهی از خویشتن مؤثر باشد و به‌واسطه این مسیر آگاهی است که می‌توان پیش‌بینی کرد چقدر می‌توانیم در شرایط دشوار و متفاوت برای کسب پیامد مطلوب، عملکرد متفاوتی داشته باشیم. تمایز‌یافتگی در این تعریف است که می‌تواند با نوموفوبیا در ارتباط باشد، چراکه این متغیر تعیین می‌کند ما بدون وابستگی به دیگران و اشیاء نیز می‌توانیم عملکرد بهینه خود را دنبال کنیم.

ورزشکاران، به‌ویژه دانشجویان ورزشکار، به‌عنوان جمعیتی با سبک زندگی خاص، تحت فشارهای روانی، جسمانی و اجتماعی متعددی قرار دارند که آن‌ها را نسبت به عوامل استرس‌زا و اختلالات نوظهور روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر می‌سازد. ویژگی‌هایی نظیر برنامه‌های تمرینی فشرده، فشار برای عملکرد بهینه، انتظارات تحصیلی، رقابت‌پذیری بالا و ضرورت حفظ تمرکز، ورزشکاران را در موقعیتی قرار می‌دهد که هرگونه اختلال در تعادل روانی می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت عملکرد ورزشی و تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار باشد (گوستافسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). در این میان، استفاده مفرط از تلفن همراه و وابستگی به آن، پدیده‌ای رایج در بین ورزشکاران نسل جوان است که می‌تواند به بروز نوموفوبیا منجر شود؛ اختلالی که ممکن است با کاهش تمرکز، اختلال خواب، اضطراب و افت کیفیت زندگی همراه باشد (چانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، به دلیل اهمیت خودتنظیمی، کنترل هیجان و انسجام روانی در موفقیت ورزشی، بررسی متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز‌یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در این گروه، می‌تواند بینش‌های ارزشمندی برای مداخلات پیشگیرانه و ارتقاء سلامت روان ورزشکاران فراهم سازد. بنابراین، انتخاب دانشجویان ورزشکار به‌عنوان جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش، نه‌تنها توجیه‌پذیر، بلکه از منظر عملی و علمی ضروری به نظر می‌رسد. بدین ترتیب سؤال اصلی در این پژوهش این است که آیا می‌توان نوموفوبیا را بر اساس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تمایز‌یافتگی خود و خودمهارگری در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کرد؟

² Gustafsson

³ Chung

¹ Skowron & Friedlander



یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت است و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت سخت به‌عنوان موقعیت قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه و جایگزین و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت سخت. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. در ایران سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند.

۳. مقیاس خودمهارگری^۱ - فرم کوتاه (SCS): مقیاس

خودمهارگری توسط تنجی و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شده است. در ابتدا این مقیاس شامل ۹۳ ماده بوده است که همگی حوزه‌های شکست خودمهارگری به‌ویژه کنترل بر افکار، هیجانات، تکانه‌ها، تنظیم عملکرد و کنار گذاشتن عادات را دربر می‌گرفت. از میان این ۹۳ ماده درنهایت ۳۶ ماده که بالاترین همبستگی را با نمره کل آزمون کسب کرده بودند به‌عنوان مقیاس خودمهارگری انتخاب شدند. نتیجه تحلیل عاملی، وجود ۵ عامل را در این مقیاس نشان داده است: انضباط شخصی، گرایش به اعمال هدفمند و غیر تکانشی، عادات سالم، خودتنظیمی به‌منظور حفظ اخلاق شغلی، قابلیت اعتماد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰). فرم کوتاه این مقیاس شامل ۱۳ ماده که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته شده است و پاسخ‌دهندگان در طیف لیکرت ۵ درجه-ای (۱= اصلاً، ۵= بسیار زیاد) به آن پاسخ می‌دهند. ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بالاترین نمره خام این مقیاس ۶۵ و کم‌ترین نمره ۱۳ است و برای به دست آوردن نمره نهایی، اعداد تقسیم بر تعداد سؤالات می‌شود و درنهایت،

۲. شرکت در رقابت‌های رسمی دانشجویی، استانی یا ملی در ۲ سال اخیر؛

۳. برنامه‌ی تمرینی منظم حداقل سه جلسه در هفته، با تأیید مربی یا نهاد ورزشی مربوطه.

این ملاک‌ها به‌منظور تضمین ویژگی‌های خاص روان‌شناختی و سبک زندگی ورزشکارانه در نمونه‌ی پژوهش تعیین شده‌اند. برای نمونه‌گیری، از روش در دسترس استفاده شده است. با توجه به حجم جامعه و به‌منظور افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها، تعداد ۲۸۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها به‌صورت آنلاین و حضوری، در میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات توزیع شد.

لازم به ذکر است که برای ورود به مطالعه، تأیید داوطلبانه شرکت‌کنندگان اخذ شد و از آنان خواسته شد تا مشخصات فردی الزامی را تنها در صورت تمایل وارد کنند. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌های آنان کاملاً محرمانه و صرفاً جهت اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

ابزار گردآوری داده‌ها:

۱. پرسشنامه نوموفوبیا: پرسشنامه نوموفوبیا/بی‌موبایلی هراسی

۲۰ گویه دارد که شدت نوموفوبیا را در چهار خرده مقیاس ناتوانی در دسترسی به اطلاعات (سؤالات ۱ تا ۴)، از دست دادن آرامش (سؤالات ۵ تا ۹)، ناتوانی در برقراری ارتباط (سؤالات ۱۰ تا ۱۵) و از دست دادن ارتباط (سؤالات ۱۶ تا ۲۰) در قالب طیف پاسخ‌گویی هفت‌درجه‌ای (لیکرت) مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت بالاتر نوموفوبیا است. این پرسشنامه که در سال ۲۰۱۵ توسط یلدرام و کوریا ساخته شده است، دارای اعتبار بالا (آلفای کرونباخ ۰/۹۴) برای همه سؤالات و به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۷، ۰/۸۲، ۰/۸۱ برای هریک از چهار خرده مقیاس است. همچنین اعتبار همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه MPIQ به میزان (r=۰/۷۱) برآورد شده است.

۲. پرسشنامه انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی: دنیس و وندروال

(۲۰۱۰) پرسشنامه ۲۰ سؤالی را برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، طراحی کرده‌اند. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس

^۱ Self-Control Scale (SCS)



تمایزیافتگی خود با مقیاس سطح تمایزیافتگی خود، رابطه مثبت و معنادار داشته است ($p < 0/5$). دریک (۲۰۱۱) پایایی بازآزمایی پرسشنامه را بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است. فخاری، لطیفیان و اعتماد (۱۳۹۳) ضرایب پایایی مقیاس تمایزیافتگی خود را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین، ضرایب پایایی را برای خرده مقیاس جایگاه من ۰/۶۷، واکنش‌پذیری هیجانی ۰/۴۸، هم-آمیختگی با دیگران ۰/۷۶ و برش هیجانی ۰/۷۳ محاسبه کرده‌اند. در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه تمایزیافتگی خود از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که برای کل پرسشنامه برابر ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته‌ها:

این بخش نخست به آمار توصیفی، که در آن داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی تشریح می‌گردند، و سپس به آمار استنباطی می‌پردازیم. پس از بررسی توزیع داده‌ها و معنی‌داری روابط، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

آمار توصیفی:

حداکثر نمره کلی در این مقیاس ۵ و حداقل نمره ۱ است و هرچقدر عدد به دست آمده به ۵ نزدیکتر باشد، فرد از میزان خودمهارگری بیشتری برخوردار است. فرم خلاصه مقیاس خودمهارگری با مقیاس کامل خودمهارگری ۹۲ درصد تا ۹۳ درصد بوده است (تنجی، بامیستر، بون، ۲۰۰۴). همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس ۰/۸۷ به دست آمده است. اعتبار درونی این مقیاس در پژوهش قربانی، واتسون، رضازاده و کانینگهام (۲۰۱۰) ۰/۸۰ گزارش شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

۴. **سیاهه تمایزیافتگی خود:** اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) نخستین بار پرسشنامه تمایزیافتگی خود را با ۴۳ سؤال طراحی کردند. فرم کوتاه مقیاس تمایزیافتگی خود (دریک، ۲۰۱۱) شامل ۲۰ گویه است که با مقیاس لیکرت در یک طیف شش گزینه‌ای از (اصلاً شبیه خصوصیات من نیست «۱ امتیاز») تا (کاملاً شبیه خصوصیات من است «۶ امتیاز») درجه‌بندی شده است. دریک (۲۰۱۱) با پژوهش بر ۳۵۵ دانشجو برای بررسی روایی ملاکی همزمان پرسشنامه از رابطه آن با افسردگی، اضطراب حالت، اضطراب صفت، استرس و عزت نفس استفاده کرده است. در روایی همگرا نیز خرده مقیاس‌های فرم کوتاه پرسشنامه

جدول ۱. فراوانی جنسیت افراد

جنسیت	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
زن	۱۵۷	۵۶/۱	۵۶/۱	۵۶/۱
مرد	۱۲۳	۴۳/۹	۴۳/۹	۱۰۰
کل	۲۸۰	۱۰۰	۱۰۰	

جدول ۱ مربوط به وضعیت فراوانی جنسیت افراد است. همان‌طور که مشاهده می‌شود ۱۵۷ نفر از دانشجویان زن و ۱۲۳ نفر مرد هستند.

جدول ۲. فراوانی تحصیلات افراد

تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
کمتر از دیپلم	۲۷	۹/۶	۹/۶	۹/۶



دیپلم	۶۱	۲۱/۸	۲۱/۸	۳۱/۴
کارشناسی	۱۱۳	۴۰/۴	۴۰/۴	۷۱/۸
کارشناسی ارشد	۵۸	۲۰/۷	۲۰/۷	۹۲/۵
دکتری	۲۱	۷/۵	۷/۵	۱۰۰
کل	۲۸۰	۱۰۰	۱۰۰	

جدول ۲ مربوط به وضعیت فراوانی تحصیلات افراد است. همان طور که مشاهده می شود ۲۷ نفر دارای تحصیلات کمتر از دیپلم، ۶۱ نفر دیپلم، ۱۱۳ نفر کارشناسی، ۵۸ نفر کارشناسی ارشد و ۲۱ نفر دارای تحصیلات دکتری هستند.

جدول ۳. ویژگی های ورزشی افراد

ویژگی ورزشی	سطح/نوع فعالیت	زنان	مردان	جمع کل
نوع ورزش	هوازی (دو، شنا، ایروبیک)	۶۴ (۴۰.۸٪)	۳۳ (۲۶.۸٪)	۹۷ (۳۴.۶٪)
	قدرتی (بدنسازی، وزنه برداری)	۲۱ (۱۳.۴٪)	۴۱ (۳۳.۳٪)	۶۲ (۲۲.۱٪)
	تیمی (فوتبال، والیبال، بسکتبال)	۴۸ (۳۰.۶٪)	۳۵ (۲۸.۵٪)	۸۳ (۲۹.۶٪)
	فردی (تکواندو، کاراته، کشتی)	۲۴ (۱۵.۳٪)	۱۴ (۱۱.۴٪)	۳۸ (۱۳.۶٪)
سابقه فعالیت ورزشی	زیر ۲ سال	۲۱ (۱۳.۴٪)	۱۶ (۱۳٪)	۳۷ (۱۳.۲٪)
	۲ تا ۵ سال	۷۸ (۴۹.۷٪)	۵۴ (۴۳.۹٪)	۱۳۲ (۴۷.۱٪)
	بالای ۵ سال	۵۸ (۳۶.۹٪)	۵۳ (۴۱.۳٪)	۱۱۱ (۳۹.۶٪)
وضعیت عضویت ورزشی	عضو تیم دانشگاه	۶۱ (۳۸.۹٪)	۴۳ (۳۵٪)	۱۰۴ (۳۷.۱٪)
	عضو باشگاه ورزشی خارج از دانشگاه	۹۶ (۶۱.۱٪)	۸۰ (۶۵٪)	۱۷۶ (۶۹.۳٪)
دفعات تمرین در هفته	۱ تا ۲ جلسه	۲۵ (۱۵.۹٪)	۱۹ (۱۵.۴٪)	۴۴ (۱۵.۷٪)
	۳ تا ۴ جلسه	۸۹ (۵۶.۷٪)	۶۶ (۵۳.۷٪)	۱۵۵ (۵۵.۴٪)
	۵ جلسه و بیشتر	۴۳ (۲۷.۴٪)	۳۸ (۳۰.۹٪)	۸۱ (۲۸.۹٪)



ورزشی بین ۲ تا ۵ سال بوده‌اند. همچنین، اغلب دانشجویان حداقل سه جلسه تمرین در هفته داشته و عضویت در باشگاه‌های خارج از دانشگاه بیش از عضویت در تیم‌های دانشگاهی گزارش شده است.

جدول ۳ مربوط به ویژگی‌های ورزشی افراد است. توزیع ویژگی‌های ورزشی نمونه پژوهش شامل ۲۸۰ دانشجوی ورزشکار (۱۵۷ زن و ۱۲۳ مرد) را نشان می‌دهد. بر اساس داده‌ها، بیشترین فراوانی مربوط به ورزش‌های هوازی و تیمی است و بیشتر شرکت‌کنندگان دارای سابقه

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار متغیرها و زیرمقیاس‌ها

عامل	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
جایگزین‌ها	۲۸۰	۴/۴۹	۱/۱۸	-۰/۷۴۹	-۰/۶۱۴	۱/۶۰	۶/۵۰
کنترل	۲۸۰	۴/۴۸	۱/۳۰	-۰/۶۳۴	-۰/۷۸۹	۱/۶۳	۶/۶۳
جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی	۲۸۰	۴/۵۶	۱/۶۶	-۰/۴۰۵	-۰/۸۶۴	۱/۰۰	۷/۰۰
انعطاف‌پذیری شناختی	۲۸۰	۴/۵۱	۱/۲۰	-۰/۷۶۵	-۰/۸۴۹	۱/۸۱	۶/۲۰
خودمهارگری	۲۸۰	۳/۳۸	۰/۷۷	-۰/۹۱۹	-۰/۸۵۴	۱/۶۹	۴/۳۱
واکنش‌پذیری عاطفی	۲۸۰	۴/۰۵	۱/۲۸	-۰/۵۸۹	-۰/۷۱۴	۱/۰۰	۶/۰۰
جایگاه من	۲۸۰	۴/۰۳	۱/۱۸	-۰/۶۸۲	-۰/۴۵۲	۱/۰۰	۶/۰۰
گریز عاطفی	۲۸۰	۳/۹۶	۱/۱۳	۰/۶۰۸	-۰/۸۰۴	۱/۳۳	۶/۰۰
هم آمیختگی با دیگران	۲۸۰	۳/۹۶	۱/۱۲	-۰/۶۷۱	-۰/۸۵۹	۱/۲۹	۵/۷۱
تمایز یافتگی	۲۸۰	۳/۹۹	۱/۰۲	-۰/۸۵۶	-۰/۸۶۸	۱/۷۰	۵/۶۰
ناتوانی در دسترسی به اطلاعات	۲۸۰	۴/۵۸	۰/۳۹	-۰/۵۹۰	-۰/۷۴۷	۱/۲۵	۶/۷۵
از دست دادن آرامش	۲۸۰	۴/۵۱	۱/۲۶	-۰/۵۷۸	-۰/۵۰۳	۱/۰۰	۶/۸۰
ناتوانی در برقراری ارتباط	۲۸۰	۴/۵۱	۱/۳۲	-۰/۶۵۹	-۰/۵۲۱	۱/۱۷	۶/۶۷
از دست دادن ارتباط	۲۸۰	۴/۵۹	۱/۳۳	-۰/۵۴۰	-۰/۵۷۹	۱/۰۰	۷/۰۰
نوموفوبیا	۲۸۰	۴/۵۵	۱/۱۲	-۰/۸۲۹	-۰/۸۶۲	۲/۱۵	۶/۳۰

آمار استنباطی:

با توجه به اینکه سوال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا می‌توان نوموفوبیا را بر اساس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تمایز یافتگی خود و خودمهارگری را در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کرد؟ بنابراین باید از طریق روش رگرسیون چندگانه به بررسی روابط هریک از متغیرها با متغیر نوموفوبیا بپردازیم:

۱. مدل رگرسیون اول: بررسی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و نوموفوبیا

جدول ۴ وضعیت آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و زیرمقیاس‌های آن‌ها را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود آماره‌های میانگین، انحراف معیار، کمترین مقدار، بیشترین مقدار، چولگی و کشیدگی محاسبه شده است. انحراف معیار شاخصی است که نشان می‌دهد داده‌ها به‌طور متوسط به چه میزان از میانگین انحراف و فاصله دارند.

همان‌طور که مشاهده می‌شود همه متغیرها و زیرمقیاس‌ها در بازه ۲ و ۲- هستند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و می‌توان از روش‌های پارامتری برای بررسی استفاده کرد.



جدول ۵. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی اول

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۷۵/۳۰	۳	۹۱/۷۶	۳۳۳/۸۴	۰/۰۰۰
باقیمانده	۷۵/۸۶	۲۷۶	۰/۲۷۵	-	-
مجموع	۳۵۱/۱۷	۲۷۹	-	-	-

سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر ۰/۰۰۰ و از ۰/۰۵ کمتر است؛ به عبارتی دیگر انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون اول معنادار است.

جدول ۶. خلاصه مدل رگرسیونی اول

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	برآورد خطای معیار
۱	۰/۸۸۵	۰/۷۸۴	۰/۷۸۲	۰/۵۲۴

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر ۰/۷۸ است. این مدل می‌تواند ۷۸ درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله خطاهاست. متغیرهای مستقل دخیل در این مدل توانسته‌اند به‌خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کنند.

جدول ۷. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی اول

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		B	انحراف معیار		
ثابت	-	۰/۷۱۰	۰/۱۲۷	۰/۰۰۰	۵/۵۹۴
جایگزین‌ها	-۰/۰۴۷	-۰/۰۴۵	۰/۰۷۲	۰/۵۳۷	-۰/۶۱۷
جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی	-۰/۴۵۰	-۰/۳۰۳	۰/۰۵۱	۰/۰۰۰	-۵/۹۸۲
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۸۵۰	۰/۶۲۱	۰/۱۱۵	۰/۰۰۰	۱۰/۴۵۴

تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا ندارد. ضریب استاندارد رگرسیونی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی برابر ۰/۸۵۰ است. این ضریب از سایر ضرایب بزرگتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر بسزایی بر نوموفوبیا دارد.

۲. مدل رگرسیون دوم: بررسی رابطه خودمهارگری و نوموفوبیا

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته چگونه است. ابتدا مشاهده می‌شود با توجه به سطوح معناداری، عامل جایگزین برای رفتارهای انسانی و انعطاف‌پذیری شناختی بر نوموفوبیا تأثیر معنی‌داری نداشته‌اند زیرا سطوح معنی‌داری کمتر از سطح خطای ۰/۰۵۰ به دست آمده‌اند. سطح معنی‌داری برای متغیر جایگزین برابر ۰/۵۳۷ به دست آمده که این مقدار از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر



جدول ۸. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی دوم

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۹۲/۳۲	۱	۲۹۲/۳۲	۱۳۸۱/۰۲	۰/۰۰۰
باقیمانده	۵۸/۸۴	۲۷۸	۰/۲۱	-	-
مجموع	۳۵۱/۱۷	۲۷۹	-	-	-

سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر ۰/۰۰۰ و از ۰/۰۵ کمتر است؛ به عبارتی دیگر خودمهارگری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون دوم معنادار است.

جدول ۹. خلاصه مدل رگرسیونی دوم

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	برآورد خطای معیار
۲	۰/۹۱۲	۰/۸۳۲	۰/۸۳۲	۰/۴۶۰

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر ۰/۸۳ است. این مدل می‌تواند ۸۳ درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله خطاهاست. متغیر خودمهارگری در این مدل توانسته است به خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کنند.

جدول ۱۰. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی دوم

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		B	انحراف معیار		
ثابت	-	۰/۱۰۷	۰/۱۲۳	۰/۳۸۳	۰/۸۷۴
خودمهارگری	۰/۹۱۲	۱/۳۱۳	۰/۰۳۵	۰/۰۰۰	۳۷/۱۶۲

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته به چه شکل است. سطح معنی‌داری برای متغیر خودمهارگری کوچکتر از سطح خطای ۰/۰۵ به دست آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که خودمهارگری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد.

۳. مدل رگرسیون سوم: بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و نوموفوبیا

جدول ۱۱. آزمون تحلیل واریانس مدل رگرسیونی سوم

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۸۲/۱۱	۴	۷۰/۵۲	۲۸۰/۸۵	۰/۰۰۰
باقیمانده	۶۹/۰۵	۲۷۵	۰/۲۵۱	-	-
مجموع	۳۵۱/۱۷	۲۷۹	-	-	-



سطح معناداری مدل رگرسیونی برابر $0/000$ و از $0/05$ کمتر است؛ به عبارتی دیگر تمایز یافتگی خود توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیون سوم معنادار است.

جدول ۱۲. خلاصه مدل رگرسیونی سوم

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل‌شده	برآورد خطای معیار
۳	$0/896$	$0/803$	$0/800$	$0/501$

با استفاده از روش Enter، مدل معناداری به دست آمد. ضریب تعیین برابر $0/80$ است. این مدل می‌تواند 80 درصد از واریانس متغیر وابسته (نوموفوبیا) را توجیه کند و مابقی مربوط به سایر عوامل از جمله

خطاهاست. متغیرهای مستقل دخیل در این مدل توانسته‌اند به‌خوبی تغییرات مربوط به نوموفوبیا را پیش‌بینی کنند.

جدول ۱۳. آزمون ضرایب مدل رگرسیونی سوم

متغیرها	ضریب رگرسیونی (Beta)	ضرایب غیراستاندارد		سطح معناداری	آماره t
		B	انحراف معیار		
ثابت	-	$0/643$	$0/121$	$0/000$	$5/339$
واکنش‌پذیری عاطفی	$0/047$	$-0/041$	$0/047$	$0/386$	$-0/868$
جایگاه من	$0/017$	$0/016$	$0/054$	$0/765$	$0/300$
گریز عاطفی	$-0/012$	$-0/012$	$0/068$	$0/860$	$-0/176$
تمایز یافتگی	$0/931$	$1/016$	$0/134$	$0/000$	$7/563$

به‌طور منظم درگیر فعالیت‌های بدنی هستند و سبک زندگی‌شان تلفیقی از الزامات دانشگاهی، تمرینات فیزیکی و روابط اجتماعی گسترده است، ممکن است با نوعی وابستگی خاص به ابزارهای ارتباطی به‌ویژه تلفن همراه مواجه باشند. چراکه تلفن همراه برای آن‌ها نه تنها ابزار ارتباطی بلکه وسیله‌ای برای هماهنگی تمرینات، برنامه‌ریزی شخصی و حتی راهی برای مواجهه با استرس‌ها محسوب می‌شود. بنابراین بررسی این متغیرها در چنین جامعه‌ای اهمیت ویژه‌ای دارد.

ضرایب استاندارد رگرسیونی بیانگر این مطلب هستند که تأثیر هر یک از متغیرها بر متغیر وابسته به چه شکل است. مشاهده می‌شود سطح معنی‌داری برای متغیر تمایز یافتگی برابر کمتر از سطح خطای $0/05$ به دست آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر نوموفوبیا دارد. ضریب استاندارد رگرسیونی متغیر تمایز یافتگی برابر $0/931$ است. این ضریب از سایر ضرایب بزرگتر است؛ بنابراین می‌توان گفت که تمایز یافتگی خود تأثیر بسزایی بر نوموفوبیا دارد و این متغیر توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. از طرف دیگر زیر مقیاس‌ها تأثیر معنی‌داری بر متغیر نوموفوبیا ندارند.

۱. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و نوموفوبیا

نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌طور معناداری توان پیش‌بینی نوموفوبیا را دارد. این یافته با تأکید بر نقش مهم توانایی سازگاری شناختی، نشان می‌دهد که دانشجویان ورزشکاری که در مواجهه با چالش‌ها، قادر به بازسازی شناختی و تغییر زاویه دید خود هستند، در صورت قطع دسترسی به گوشی همراه، اضطراب کمتری

بحث و نتیجه‌گیری:

این پژوهش با هدف بررسی نقش متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود در پیش‌بینی نوموفوبیا در میان دانشجویان ورزشکار انجام شد. دانشجویان ورزشکار، به‌عنوان گروهی که



تمایز یافتگی بیشتری دارند، وابستگی عاطفی کمتری به منابع بیرونی مانند تلفن همراه دارند و می‌توانند با شرایط تنش‌زا بدون نیاز به پناه بردن به ابزارهای دیجیتال کنار بیایند.

در حقیقت، تمایز یافتگی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در عین حفظ روابط اجتماعی، استقلال هیجانی خود را نیز حفظ کرده و اضطراب ناشی از قطع ارتباط را کنترل کنند. این یافته با پژوهش‌های بوئن (۱۹۷۸) و اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) همسوست و تأکید می‌کند که تقویت تمایز یافتگی در ورزشکاران دانشجوی، نه تنها سلامت روان آن‌ها را ارتقاء می‌دهد، بلکه از وابستگی افراطی به ابزارهای ارتباطی نیز جلوگیری می‌کند.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که پژوهش حاضر نشان داد متغیرهای روان‌شناختی انعطاف‌پذیری شناختی، خودمهارگری و تمایز یافتگی خود، همگی نقش معنادار و مهمی در کاهش شدت نوموفوبیا در دانشجویان ورزشکار دارند. این افراد به دلیل سبک زندگی خاص، برنامه‌ریزی دقیق، فشارهای چندگانه تحصیلی و ورزشی و تعاملات اجتماعی گسترده، بیش از دیگر دانشجویان در معرض اضطراب‌های وابسته به قطع دسترسی به تلفن همراه هستند.

نتایج پژوهش می‌تواند کاربردهای مهمی برای مشاوران ورزشی، روان‌شناسان ورزشی، مربیان و مسئولان دانشگاهی داشته باشد. به‌ویژه در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای ارتقاء مهارت‌های شناختی و هیجانی در دانشجویان ورزشکار، با هدف کاهش وابستگی دیجیتال و افزایش تاب‌آوری روانی.

پیشنهادهای:

پیشنهادهای کاربردی

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، پیشنهادهای زیر برای بهبود وضعیت روان‌شناختی دانشجویان ورزشکار و کاهش سطح نوموفوبیا ارائه می‌شود:

۱. برگزاری کارگاه‌های روان‌شناختی در زمینه آموزش مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی و هیجانی برای دانشجویان ورزشکار، با هدف ارتقاء تاب‌آوری در برابر استرس‌های ناشی از قطع ارتباط دیجیتال.

تجربه می‌کنند. این مسأله به‌ویژه در محیط‌های پرچالش دانشگاهی و ورزشی اهمیت می‌یابد، چراکه افراد انعطاف‌پذیر می‌توانند فشارهای ناشی از عملکرد، روابط بین‌فردی یا نبود ابزار ارتباطی را بهتر مدیریت کنند. در فضای ورزشی، جایی که تصمیم‌گیری لحظه‌ای، تطبیق با شرایط پیش‌بینی‌نشده و بازگشت سریع از شکست‌ها اهمیت دارد، انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند نه تنها به بهبود عملکرد کمک کند، بلکه زمینه‌ای برای کاهش وابستگی به ابزارهای بیرونی مانند گوشی همراه فراهم سازد. یافته‌ها با نتایج دنیس و وندروال (۲۰۱۷) و هیز و همکاران (۲۰۱۱) همخوانی دارد و تأیید می‌کند که دانشجویان ورزشکار دارای انعطاف‌پذیری روانی بالاتر، در مدیریت استرس ناشی از قطع ارتباط دیجیتال، توانمندتر هستند.

۲. خودمهارگری و نوموفوبیا

تحلیل‌ها نشان داد خودمهارگری نیز نقش مؤثری در پیش‌بینی نوموفوبیا دارد. در جامعه‌ی دانشجویان ورزشکار، این توانایی می‌تواند عامل مهمی در مدیریت میل شدید به چک کردن گوشی یا استفاده بی‌رویه از آن باشد. بسیاری از ورزشکاران در کنار فشارهای درسی، تحت کنترل‌های فیزیکی و روانی مربیان نیز قرار دارند و لازم است در برابر تمایلات هیجانی یا وسوسه‌های لحظه‌ای مانند پناه بردن به موبایل مقاومت نشان دهند. افرادی که خودمهارگری بالاتری دارند، به‌طور مؤثرتری می‌توانند انگیزه‌ها و تکانه‌های خود را تنظیم کرده و تعادل بهتری میان استفاده از تلفن همراه و سایر وظایف حفظ کنند.

در واقع، نتایج نشان می‌دهد که خودمهارگری می‌تواند به‌عنوان یک مکانیسم تنظیم‌گر عمل کرده و از بروز وابستگی‌های ناسالم به ابزارهای دیجیتال جلوگیری کند. این یافته‌ها با تحقیقات بامیستر و ژیلیوت (۲۰۰۶) و تانجی و همکاران (۲۰۰۴) هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد تقویت خودمهارگری در دانشجویان ورزشکار می‌تواند راهبرد مؤثری برای کاهش نوموفوبیا باشد.

۳. تمایز یافتگی خود و نوموفوبیا

یافته‌ها حاکی از آن است که تمایز یافتگی خود قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده نوموفوبیا در میان متغیرهای بررسی‌شده است. تمایز یافتگی به توانایی فرد برای جداسازی هیجان از منطق و ایجاد تعادل میان صمیمیت و استقلال اشاره دارد. در زندگی ورزشکاران دانشجوی، این ویژگی نقش مهمی در کاهش فشارهای روانی ناشی از تعاملات اجتماعی و انتظارات محیطی ایفا می‌کند. آن‌ها اغلب با تنش‌هایی چون رقابت، ارزیابی مداوم، محدودیت زمانی و نیاز به حفظ عملکرد روبرو هستند. افرادی که



۳. استفاده از روش‌های کیفی یا ترکیبی (کمی-کیفی) برای درک عمیق‌تر از تجارب ذهنی دانشجویان ورزشکار نسبت به استفاده از تلفن همراه.
۴. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر یا واسطه‌ای مانند اضطراب عملکرد، عزت‌نفس، سبک دلبستگی و رضایت از زندگی در رابطه بین متغیرهای پژوهش و نوموفوبیا.
۵. اجرای مداخلات تجربی با استفاده از برنامه‌های تمرینی ذهنی (مانند CBT یا ACT) برای آزمون اثربخشی این روش‌ها بر کاهش نوموفوبیا در ورزشکاران دانشجویان.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

۲. تقویت مهارت خودمهارگری از طریق تمرین‌های خودتنظیمی، تمرکز، ذهن‌آگاهی و برنامه‌ریزی هدف‌محور در محیط‌های ورزشی و آموزشی.
۳. مشاوره و آموزش تمایز یافتگی خود در قالب برنامه‌های آموزشی گروهی، برای کمک به دانشجویان ورزشکار در برقراری تعادل میان صمیمیت اجتماعی و استقلال هیجانی.
۴. طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناسی ورزشی با محوریت کاهش وابستگی به تلفن همراه، به‌ویژه در محیط‌های تمرینی و رقابتی.
۵. همکاری واحدهای تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها با مراکز مشاوره و روان‌شناسی جهت اجرای برنامه‌های پیشگیری از وابستگی دیجیتال و ارتقاء سلامت روان دانشجویان ورزشکار.

پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به محدودیت‌ها و دامنه پژوهش حاضر، موارد زیر برای تحقیقات آینده پیشنهاد می‌شود:

۱. انجام پژوهش مشابه در دانشجویان ورزشکار سایر استان‌ها یا دانشگاه‌های دولتی و علمی-کاربردی برای افزایش قابلیت تعمیم نتایج.
۲. بررسی تفاوت‌های بین رشته‌های ورزشی (تیمی در مقابل فردی یا استقامتی در مقابل قدرتی) در رابطه با متغیرهای روان‌شناختی و شدت نوموفوبیا.



References:

- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory : Anagentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology* (2),21-41.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at selfregulation. Academic press.
- Bowen, M. (1976). Family therapy: Theory and practice. *Theory in the Practice of Psychotherapy*.
- Dennis JP, Vander Wal JS. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Ther Res.* 2010;34(3):241–53, <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Drew, D. A. (2020). Psychological Flexibility :A Novel Risk Factor for Depression in Kidney Disease. *Kidney Med*, 2(6),673 -674.
- Freud, S. (1905). Three Essays on the Theory of Sexuality.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford University Press.
- Greenberg, D. M., Kolasi, J., Hegsted, C. P., Berkowitz, Y., & Jurist, E. L. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PLoS ONE*, 12.(1) Article ID e0185264.
- Gross JJ, *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. *J Individual Differences* 2007; 30,1311-27.
- Gölcez, Ö. E. (2007). Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. Ankara örneği, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi üniversitesi, Ankara.
- Hayden, B. Y. (2019). Why has evolution not selected for perfect self-control.? *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 374(1766), 20180139.
- Holman, T. B. ve Busby D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 10, 3-19.
- Hu T, Zhang D, Wang J. A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Pers Individ Dif.* 2015;76:18–27.
- Jones, M. S., Pierce, H., & Chapple, C. L. (2021). Early adverse childhood experiences and self-control development among youth in fragile families. *Youth& Society*, 0044118X21996378.
- Kim, Y.H. (2003) Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2-year study. *Int J Nurs Stud.* 40, 115-124.
- Krönke, K. M., Wolff, M., Shi, Y., Kräplin, A., Smolka, M. N., Bühringer, G., & Goschke, T. (2020). Functional connectivity in a triple-network saliency model is associated with real-life self-control. *Neuropsychologia*, 149, 107667.
- Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2020). The investigation of relationship between irrational relationship beliefs, cognitive flexibility and differentiation of self in young adults. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 28-44.
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W., & De Ridder, D. (2019). Unravelling the relationship between trait self-control and subjective well-being: The mediating role of four self-control strategies, *Frontiers in Psychology*, 10, 706.



- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A twoprocess model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 5.
- Schwarzer, N. H., Nolte, T., Fonagy, P., & Gngelmaier, S. (2021, January). Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample. In *International forum of psychoanalysis* (Vol. 30, No. 1, pp. 34-45). Routledge.
- Skowron, E. A., Van Epps, J. J., ve Cipriano-Essel, E. A. (2014). Toward a greater understanding of differentiation of self in Bowen family systems theory: Empirical developments and future directions. 18(6), 1747–1762.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Van Kleef GA, Cheshin A, Fischer AH, Schneider IK. The social nature of emotions. *Front Psychol.* 2016; 7: 896.DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00896.
- Wood, L. A. (2022). Relationship between Performance Anxiety and Self-Differentiation. Mount Mercy University.
- Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2017). Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: The roles of prosocial behavior and internet addictive behavior. *Journal of Happiness Studies*,



Research Paper

From Aspiration to Transformation: Causes and Consequences of Athlete Migration

* Mohammad Poladgar¹

1. PhD Candidate in Sports Sociology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran.

Received:
1 Apr 2025

Accepted:
3 Jun 2025

Available Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Athlete Migration,
Factors Influencing
Athlete Migration,
Consequences of
Sports Migration,
Cultural and
Psychological
Challenges

ABSTRACT:

Introduction: Athletes migrate in pursuit of better financial conditions, advanced infrastructure, and more favorable competitive opportunities, as well as to escape socio-political constraints. This trend is particularly evident in Iran, given the structural challenges faced by the sports sector, and calls for a comprehensive and strategic examination.

Methods: This study employed a mixed-methods approach, combining qualitative and quantitative research. In the qualitative phase, content analysis of library and documentary sources was conducted. In the quantitative phase, field data were collected through a structured questionnaire administered to athletes, coaches, and sports managers, and analyzed using SPSS software. The integration of these two approaches enabled a comprehensive and detailed examination of various dimensions of athlete migration.

Results: The results indicated that the primary reasons for athlete migration include economic factors (higher wages and professional contracts), professional factors (better infrastructure and training and competitive opportunities), and socio-political factors (discrimination and instability). Migrant athletes face challenges such as cultural incompatibility, psychological pressures, and identity issues. Moreover, migration leads to a decline in competitive capacity and a brain drain for the country of origin, while the host country benefits from enhanced sports performance and strengthened cultural interactions.

Conclusion: Athlete migration is a complex and multidimensional process that can be analyzed through the lenses of Structural Inequality Theory, Human Capital Theory, and Cultural Globalization Theory. This phenomenon provides opportunities for professional growth and cultural exchange, yet if mismanaged, it can lead to the erosion of the sporting capacity of origin countries. Targeted policymaking and comprehensive legal, psychological, and cultural support are essential for optimal management, transforming athlete migration into an opportunity for advancing global sports and cultural development.

* Corresponding Author: Mohammad Poladgar

E-mail: mohamadpoladgar@gmail.com



مقاله پژوهشی:

از اعتلا تا جلا؛ دلایل و پیامدهای مهاجرت ورزشکاران

*محمد پولادگر^۱

۱. دانشجوی دکترا جامعه‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: ورزشکاران به دنبال شرایط بهتر مالی، زیرساخت‌های پیشرفته و فرصت‌های رقابتی مطلوب‌تر، و همچنین فرار از محدودیت‌های اجتماعی-سیاسی، اقدام به مهاجرت می‌کنند. این روند به‌ویژه در ایران با توجه به چالش‌های ساختاری ورزش، نمود عینی دارد و نیازمند بررسی جامع و راهبردی است.

روش: این پژوهش از روش تحقیق ترکیبی کیفی و کمی بهره گرفته است. در بخش کیفی، تحلیل محتوای منابع کتابخانه‌ای و اسنادی انجام شد و در بخش کمی، داده‌های میدانی از طریق پرسشنامه ساخت‌یافته از ورزشکاران، مربیان و مدیران ورزشی جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل گردید. ترکیب این دو رویکرد امکان بررسی جامع و دقیق ابعاد مختلف مهاجرت ورزشکاران را فراهم ساخت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که دلایل اصلی مهاجرت ورزشکاران شامل عوامل اقتصادی (دستمزدهای بالاتر و قراردادهای حرفه‌ای)، عوامل حرفه‌ای (زیرساخت‌ها و فرصت‌های تمرینی و رقابتی بهتر) و عوامل اجتماعی-سیاسی (تبعیض و بی‌ثباتی) است. ورزشکاران مهاجر با چالش‌هایی مانند ناسازگاری فرهنگی، فشارهای روانی و مشکلات هویتی مواجه‌اند. همچنین مهاجرت برای کشور مبدأ به کاهش توان رقابتی و فرار استعدادها منجر می‌شود، در حالی که کشور مقصد از ارتقای عملکرد ورزشی و تقویت تعاملات فرهنگی بهره‌مند می‌شود.

نتیجه‌گیری: مهاجرت ورزشکاران فرایندی پیچیده و چندبعدی است که با نظریه‌های نابرابری ساختاری، سرمایه انسانی و جهانی‌شدن فرهنگ قابل تحلیل است. این پدیده هم فرصت‌های رشد حرفه‌ای و تعاملات فرهنگی را فراهم می‌کند و هم در صورت مدیریت نادرست، به فرسایش توان ورزشی کشورهای مبدأ منجر می‌شود. سیاست‌گذاری هدفمند و حمایت‌های حقوقی، روانی و فرهنگی برای مدیریت بهینه این پدیده ضروری است تا مهاجرت ورزشکاران به فرصتی برای ارتقاء ورزش جهانی و توسعه فرهنگی تبدیل شود.

تاریخ دریافت:

۱۲ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۱۳ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

مهاجرت ورزشکاران،

عوامل مهاجرت،

پیامدهای مهاجرت

ورزشی، چالش‌های

فرهنگی و روانی

*نویسنده مسئول: محمد پولادگر

پست الکترونیکی: mohamadpoladgar@gmail.com



مقدمه:

مبدأ نه‌تنها سرمایه‌انسانی خود را از دست می‌دهد، بلکه در رقابت‌های بین‌المللی نیز از جایگاه پایین‌تری برخوردار می‌گردد (شاچار^۵، ۲۰۱۱). در ایران، این روند با شدت خاصی دنبال شده است. طبق مطالعات مختلف، ورزشکاران ایرانی، به دلایل متعددی نظیر ضعف زیرساخت‌های ورزشی، محدودیت‌های مالی، نبود امنیت شغلی، تبعیض‌های اجتماعی و فرهنگی، و نداشتن چشم‌انداز حرفه‌ای روشن، تصمیم به مهاجرت می‌گیرند (معین، ۱۳۹۷؛ خانی و حسن‌زاده، ۱۳۹۹). در واقع، مهاجرت ورزشکاران ایرانی، بازتابی از چالش‌های عمیق ساختاری در نظام ورزش کشور است؛ چالش‌هایی که در بسیاری از مواقع به از دست رفتن استعدادهای برتر و کاهش افتخارات بین‌المللی ختم می‌شود.

در حوزه حرفه‌ای، یکی از اصلی‌ترین انگیزه‌های مهاجرت ورزشکاران، دسترسی به محیط‌های تمرینی و رقابتی با کیفیت بالاتر است. کشورهای مقصد، با بهره‌گیری از زیرساخت‌های مدرن، مربیان بین‌المللی و سیستم‌های تمرینی علمی، شرایطی را فراهم می‌کنند که برای ورزشکاران کشورهای مبدأ، آرمانی تلقی می‌شود (مهدوی‌پور، ۱۳۹۸). همچنین، رقابت در لیگ‌های معتبر جهانی، نه‌تنها به ارتقای سطح فنی ورزشکار منجر می‌شود، بلکه جایگاه اجتماعی و رسانه‌ای او را نیز به‌شدت ارتقا می‌دهد. برای بسیاری از ورزشکاران، مهاجرت به معنای عبور از مرزهای محدود حرفه‌ای و ورود به دنیایی پر از فرصت‌های جدید است.

از منظر اجتماعی-سیاسی، مهاجرت ورزشکاران اغلب در واکنش به بی‌ثباتی سیاسی، تبعیض‌های جنسیتی یا قومی، سانسور فرهنگی و سایر محدودیت‌های اجتماعی صورت می‌گیرد. در ایران، به‌ویژه در میان ورزشکاران زن، اقلیت‌های مذهبی و قومی، یا افرادی با سبک زندگی خاص، فشارهای اجتماعی و نبود فضای باز فرهنگی، عاملی مؤثر در تصمیم به مهاجرت بوده است (سهرابی و پوراحمد، ۱۳۹۷؛ یوسف‌پور و آریان‌پور، ۱۳۹۶). در این شرایط، مهاجرت نه‌تنها یک انتخاب حرفه‌ای، بلکه یک واکنش اجتماعی برای جستجوی آزادی و تحقق فردی تلقی می‌شود.

پیامدهای مهاجرت ورزشکاران نیز گستره‌ای وسیع را دربرمی‌گیرد. از سویی، کشورهای میزبان از طریق جذب استعدادهای ورزشی بین‌المللی،

مهاجرت^۱، پدیده‌ای جهانی و پیچیده است که همواره در طول تاریخ بشریت وجود داشته و با گذشت زمان، ابعاد و اشکال گوناگونی به خود گرفته است. این فرآیند، که به‌طور کلی به جابه‌جایی افراد از مکانی به مکان دیگر برای اقامت موقت یا دائم اطلاق می‌شود، می‌تواند تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی شکل بگیرد (حسینی و حسینی، ۱۳۹۸). مهاجرت به‌طور معمول با هدف دستیابی به شرایط بهتر زندگی، فرصت‌های شغلی، امکانات آموزشی یا رهایی از محدودیت‌ها و تهدیدهای گوناگون انجام می‌شود. این پدیده، نه‌تنها در بسترهای عمومی زندگی انسان‌ها بلکه در حوزه‌های تخصصی و حرفه‌ای نیز نمود پررنگی یافته است؛ از جمله در دنیای ورزش، که مهاجرت ورزشکاران به عنوان یکی از جلوه‌های مهم مهاجرت معاصر، مطرح می‌شود.

پدیده مهاجرت ورزشکاران، پوششی گسترده و روزافزون در عرصه جهانی است که بسیاری از کشورها و ورزشکاران را به اشکال گوناگون تحت‌تأثیر قرار داده است. ورزشکاران حرفه‌ای، به دلایل مختلفی همچون جستجوی فرصت‌های اقتصادی بهتر، دستیابی به زیرساخت‌های ورزشی پیشرفته‌تر، تجربه رقابت در سطح بالاتر و حتی فرار از محدودیت‌های اجتماعی یا سیاسی در کشور مبدأ، اقدام به مهاجرت می‌کنند (کارتر^۲، ۲۰۱۳). این پدیده، بیش از آنکه صرفاً یک جابه‌جایی فیزیکی باشد، بازتابی از تحولات ژرف در عرصه‌های جهانی ورزش، اقتصاد و فرهنگ است که نیازمند تحلیل‌هایی چندلایه و عمیق می‌باشد.

در ادبیات پژوهشی، مهاجرت ورزشکاران از سه منظر اصلی اقتصادی، حرفه‌ای و اجتماعی-سیاسی بررسی شده است. در بعد اقتصادی، مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از ورزشکاران، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه، به دلیل کمبود فرصت‌های مالی و قراردادهای ضعیف در کشور خود، جذب لیگ‌ها و باشگاه‌های ثروتمند کشورهای توسعه‌یافته می‌شوند (آنگروه و آگرگارد^۳، ۲۰۲۱). به‌طور خاص، کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی، با ارائه پیشنهادها مالی وسوسه‌کننده و امکانات رفاهی مناسب، توانسته‌اند حجم بالایی از استعدادهای ورزشی جهان را به خود جذب کنند. همین امر منجر به نوعی "فرار مغزها"^۴ در ورزش شده است؛ پدیده‌ای که در آن، کشور

4. Brain Drain

5. Shachar, A

1. Migration

2. Carter, T. F

3. Ungruhe, C., & Agergaard, S



کلان، بدون وجود سیاست‌ها و حمایت‌های مناسب، می‌توانند به فرسایش منابع انسانی و اختلال در نظام ورزش کشور مبدأ بینجامند. به همین دلیل، پرداختن به این موضوع از منظر علمی و راهبردی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

در این مقاله، تلاش می‌شود تا ضمن بررسی دلایل اصلی مهاجرت ورزشکاران، پیامدهای این پدیده از ابعاد مختلف مورد تحلیل قرار گیرد. همچنین تأثیرات مثبت و منفی آن بر ورزش جهانی و تعاملات فرهنگی-اجتماعی میان کشورها بررسی خواهد شد. و پیشنهادهایی برای کاهش اثرات منفی و تقویت فرصت‌های موجود ارائه گردد.

روش:

این پژوهش با هدف بررسی جامع دلایل و پیامدهای مهاجرت ورزشکاران، از روش تحقیق ترکیبی^۲ بهره گرفته است که شامل دو رویکرد مکمل کیفی و کمی می‌باشد. استفاده از این روش، به پژوهشگر امکان داده است تا ابعاد نظری، تجربی و تحلیلی موضوع را با دقت بیشتری مورد بررسی قرار دهد. در بخش کیفی، تحلیل محتوای منابع کتابخانه‌ای و اسنادی مورد استفاده قرار گرفته و در بخش کمی، از روش پیمایشی مبتنی بر پرسشنامه برای گردآوری داده‌های میدانی بهره‌گیری شده است. ترکیب این دو رویکرد، امکان شناخت عمیق‌تری از متغیرهای مرتبط با مهاجرت ورزشکاران را فراهم کرده و موجب تقویت اعتبار و جامعیت نتایج پژوهش شده است.

جامعه آماری این پژوهش شامل ورزشکاران، مربیان و مدیرانی بود که تجربه مستقیم یا غیرمستقیم با پدیده مهاجرت ورزشی داشته‌اند. برای انتخاب نمونه‌ها، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد تا افراد مرتبط با موضوع تحقیق، در فرایند پاسخ‌گویی مشارکت کنند. در نهایت، تعداد ۱۰۰ پرسشنامه تکمیل شده گردآوری و وارد مرحله تحلیل آماری گردید.

ابزار گردآوری داده‌ها:

الف. منابع کتابخانه‌ای و اسنادی: در مرحله نخست، برای گردآوری داده‌های نظری و پیشینه تحقیق، از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است. منابع مورد مطالعه شامل مقالات علمی منتشرشده در پایگاه‌های داده معتبری مانند Google Scholar، Scopus و PubMed، کتب تخصصی، پایان‌نامه‌های مرتبط، و گزارش‌های رسمی سازمان‌های ورزشی بین‌المللی بوده‌اند. این بخش از داده‌ها به شناسایی مفاهیم

عملکرد تیم‌های ورزشی خود را بهبود می‌بخشند و همچنین به توسعه تعاملات فرهنگی و بین‌المللی یاری می‌رسانند (شینکه^۱، ۲۰۱۱). حضور ورزشکاران مهاجر در میادین ورزشی، می‌تواند به عنوان عاملی برای نزدیکی فرهنگی میان ملت‌ها عمل کند. از سوی دیگر، این مهاجرت‌ها، کشور مبدأ را با چالش‌هایی چون کاهش سرمایه انسانی، افت جایگاه بین‌المللی و کاهش انگیزه جوانان برای ورود به عرصه ورزش مواجه می‌کند (فریدونی و افشار، ۱۴۰۰).

مهاجرت ورزشکاران، علاوه بر اثرات اقتصادی و اجتماعی، تبعات روان‌شناختی نیز دارد. بسیاری از مهاجران ورزشی، پس از ترک وطن، با مشکلاتی نظیر احساس بی‌هویتی، فشارهای روانی، اضطراب، و دشواری در سازگاری فرهنگی مواجه می‌شوند (محمدی و نجفی، ۱۳۹۷؛ علی‌نژاد و سعادت، ۱۳۹۸). به‌ویژه در مورد ورزشکاران جوان یا آن‌هایی که بدون همراهی خانواده مهاجرت می‌کنند، این فشارها می‌تواند به افت عملکرد و مشکلات جدی روانی منجر شود. این مسئله نشان‌دهنده نیاز جدی به ارائه خدمات حمایتی و مشاوره‌ای برای ورزشکاران مهاجر است. از منظر حقوقی، فقدان قوانین شفاف و حمایتی در کشورهایی مانند ایران، باعث می‌شود ورزشکاران مهاجر پس از ترک کشور، با مشکلات متعدد قانونی از جمله عدم بهره‌مندی از حقوق قراردادی، مشکلات اقامت و عدم حمایت‌های بین‌المللی مواجه شوند (کریم‌زاده و ملکی، ۱۳۹۶؛ آقایی و کیانی، ۱۳۹۹). این خلأ حقوقی، یکی دیگر از چالش‌های ساختاری است که مهاجرت ورزشکاران را به مسئله‌ای بغرنج در سطح ملی و بین‌المللی تبدیل کرده است.

بنابراین، مهاجرت ورزشکاران، پدیده‌ای چندبعدی و پرچالش است که در تعامل میان ساختارهای کلان اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی کشور مبدأ و مقصد شکل می‌گیرد. در ایران، این پدیده به‌ویژه در سال‌های اخیر، به شکلی محسوس و در سطح گسترده‌ای رخ داده و پیامدهای آن در تمامی ابعاد ورزش ملی قابل مشاهده است. مهاجرت ورزشکاران، نه‌تنها مسئله‌ای ورزشی، بلکه موضوعی استراتژیک در حوزه توسعه انسانی و اجتماعی است که نیازمند توجه سیاست‌گذاران، پژوهشگران و فعالان این حوزه می‌باشد.

در مجموع، می‌توان گفت که مهاجرت ورزشکاران، همچون بسیاری از اشکال دیگر مهاجرت، پدیده‌ای است که در بستری از نیازها، محدودیت‌ها و فرصت‌ها شکل می‌گیرد. این مهاجرت‌ها، اگرچه برای فرد ورزشکار ممکن است نویدبخش رشد و پیشرفت باشند، اما در سطح

^۱. Schinke, R. J

^۲. Mixed Methods



ورزشکاران اشاره دارد: دلایل مهاجرت، چالش‌های پیش روی ورزشکاران مهاجر، و پیامدهای این پدیده برای کشور مبدأ و مقصد.

۱. دلایل مهاجرت ورزشکاران:

تحلیل‌ها نشان داد که مهم‌ترین محرک‌های مهاجرت ورزشکاران در دو حوزه اصلی قرار دارند:

عوامل اقتصادی: نظیر دستمزدهای بالاتر، امکانات مالی گسترده، و قراردادهای حرفه‌ای جذاب، که اغلب توسط کشورهای توسعه‌یافته ارائه می‌شوند.

عوامل حرفه‌ای: از جمله زیرساخت‌های پیشرفته، امکانات تمرینی مدرن، کیفیت بالای رقابت‌ها و فرصت‌های بین‌المللی.

همچنین، **عوامل اجتماعی-سیاسی** مانند تبعیض‌های قومی یا جنسیتی، بی‌ثباتی سیاسی و فقدان آزادی‌های فردی در کشور مبدأ نیز به‌عنوان عوامل ثانویه ولی مؤثر در تصمیم مهاجرت نقش ایفا می‌کنند.

۲. چالش‌های ورزشکاران مهاجر:

ورزشکارانی که به کشورهای دیگر مهاجرت می‌کنند، با چالش‌های مختلفی مواجه‌اند که شامل موارد زیر می‌شود: ناسازگاری فرهنگی و زبانی با محیط جدید/ فشارهای اجتماعی، از جمله انتقاد نسبت به وفاداری ملی/ مشکلات هویتی و روانی ناشی از جابه‌جایی و عدم تعلق

۳. پیامدهای مهاجرت ورزشکاران:

مهاجرت ورزشکاران پیامدهایی دوگانه دارد:

برای کشور مبدأ: کاهش توان رقابتی در میادین بین‌المللی، از دست رفتن استعدادهای نخبه و تضعیف روند توسعه ورزش حرفه‌ای
برای کشور مقصد: بهره‌مندی از نیروی انسانی متخصص، ارتقاء عملکرد ورزشی، و تقویت تعاملات فرهنگی.

بحث و نتیجه‌گیری:

پدیده مهاجرت ورزشکاران یکی از نمودهای برجسته جهانی‌شدن ورزش است که در ادبیات علمی، در چارچوب نظریاتی چون نظریه نابرابری ساختاری، نظریه سرمایه انسانی، و جهانی‌شدن فرهنگ قابل تحلیل است.

مطابق با نظریه نابرابری ساختاری^۱، جریان مهاجرت از کشورهای دارای منابع محدود به کشورهایی با ساختار اقتصادی و سازمانی قوی‌تر صورت می‌گیرد. یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد که کشورهای توسعه‌یافته

بنیادین، مدل‌های نظری و عوامل مؤثر بر مهاجرت ورزشکاران کمک کرده و مبنایی برای طراحی بخش میدانی تحقیق فراهم ساخته است.
الف. پرسشنامه پیمایشی: در مرحله دوم، از ابزار پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌های میدانی استفاده شد. این پرسشنامه به صورت ساخت‌یافته طراحی شده و شامل دو بخش اصلی بوده است: **بخش اول** سؤالات جمعیت‌شناختی شامل متغیرهایی مانند سن، جنسیت، رشته ورزشی، کشور مبدأ و مقصد و **بخش دوم** سؤالات تخصصی درباره دلایل مهاجرت، چالش‌های پیش‌رو، و پیامدهای مهاجرت برای ورزشکاران.

پرسشنامه‌ها به‌صورت الکترونیکی از طریق پلتفرم‌های آنلاین به جامعه هدف (ورزشکاران، مربیان، مدیران ورزشی) ارسال گردید. به‌منظور افزایش روایی ابزار تحقیق، پیش از توزیع نهایی، پرسشنامه توسط چند تن از خبرگان و متخصصان حوزه ورزش مورد ارزیابی قرار گرفته و اصلاحات لازم بر اساس بازخوردهای آن‌ها اعمال شد.

روش تحلیل داده‌ها:

داده‌های گردآوری‌شده از دو بخش کیفی و کمی به‌طور مجزا و مکمل مورد تحلیل قرار گرفتند:

تحلیل کیفی: داده‌های حاصل از منابع کتابخانه‌ای با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی سازمان‌دهی و تفسیر شدند. این تحلیل به استخراج مضامین کلیدی و دسته‌بندی دلایل و پیامدهای مهاجرت ورزشکاران کمک کرد.

تحلیل کمی: داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها وارد نرم‌افزار آماری SPSS شده و با استفاده از آزمون‌های آماری مناسب (نظیر آزمون‌های همبستگی، توصیفی و استنباطی) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. این تحلیل‌ها به شناسایی روابط میان متغیرهای جمعیت‌شناختی و متغیرهای اصلی تحقیق (دلایل و پیامدهای مهاجرت) منجر شد.

ترکیب داده‌های کیفی و کمی به پژوهشگر این امکان را داد تا ضمن استفاده از یافته‌های نظری موجود در ادبیات، به داده‌های میدانی تازه و واقع‌گرایانه نیز دست یافته و در نتیجه، تحلیلی جامع، مستند و چندبعدی از پدیده مهاجرت ورزشکاران ارائه دهد.

یافته‌ها:

یافته‌های این تحقیق، حاصل از تحلیل داده‌های مطالعات کتابخانه‌ای و پرسشنامه‌های میدانی، به سه محور اصلی در رابطه با پدیده مهاجرت

^۱. Structural Inequality Theory



در نهایت، با نگاه هوشمندانه و چندسطحی به پدیده مهاجرت ورزشی، می‌توان از آن به‌عنوان فرصتی برای ارتقاء ورزش جهانی و توسعه فرهنگی استفاده کرد، نه صرفاً یک تهدید برای کشور مبدأ

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

با ارائه مشوق‌های مالی و حرفه‌ای، نقش مغناطیسی در جذب استعدادهای ورزشی ایفا می‌کنند (ماسی^۱، ۲۰۰۷).

در چارچوب نظریه سرمایه انسانی^۲، ورزشکاران به عنوان افرادی با سرمایه فیزیکی و حرفه‌ای بالا، مهاجرت را به‌منظور بهبود بازدهی سرمایه خود انتخاب می‌کنند. این تحلیل با یافته‌های تحقیق در زمینه دلایل اقتصادی و حرفه‌ای مهاجرت همخوانی دارد (بکر^۳، ۱۹۹۳).

همچنین، نظریه جهانی‌شدن فرهنگ^۴ نیز بر این نکته تأکید دارد که جابه‌جایی ورزشکاران نه تنها بعد اقتصادی دارد، بلکه به انتقال ارزش‌ها، سبک زندگی و تعامل فرهنگی نیز منجر می‌شود؛ موضوعی که در یافته‌ها نیز به آن اشاره شد (تاملینسون^۵، ۱۹۹۹).

به‌طور کلی نتایج تحقیق نشان می‌دهد که مهاجرت ورزشکاران فرآیندی چندبعدی، پیچیده و در حال گسترش است که نیازمند نگاهی دقیق، سیاست‌گذاری هدفمند، و درک عمیق از ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی آن است. این پدیده نه تنها پیامدهای ملموسی بر ساختار ورزشی کشورها دارد، بلکه بر روابط بین‌المللی، ادراکات فرهنگی و مفهوم هویت ملی نیز تأثیرگذار است.

در عین حال که مهاجرت می‌تواند فرصتی برای رشد حرفه‌ای ورزشکاران و ارتقاء سطح ورزش جهانی باشد، اما اگر به درستی مدیریت نشود، منجر به فرسایش توان ورزشی کشور مبدأ و نابرابری در فرصت‌ها خواهد شد.

پیشنهادهای:

برای بهینه‌سازی مدیریت این پدیده، پیشنهاد می‌شود:

۱. تقویت زیرساخت‌ها در کشورهای مبدأ برای کاهش تمایل به مهاجرت
۲. برنامه‌های بازگشت و انتقال دانش برای استفاده از تجربه ورزشکاران مهاجر
۳. تدوین چارچوب‌های بین‌المللی جهت توزیع عادلانه منابع و فرصت‌ها
۴. حمایت روانی و فرهنگی از ورزشکاران مهاجر در کشورهای میزبان
۵. نظارت بر قراردادهای ورزشی برای جلوگیری از استثمار و تضمین حقوق ورزشکاران
۶. ترویج تبادلات فرهنگی با استفاده از ظرفیت مهاجرت
۷. انجام تحقیقات بیشتر درباره تأثیرات بلندمدت مهاجرت بر نظام‌های ورزشی

⁴. Cultural Globalization Theory

⁵. Tomlinson, J

¹. Massey, D. S

². Human Capital Theory

³. Becker, G. S



References:

- Bagheri, H., Ghavamsafat, M., & Haseli, G. (2019). Identification and prioritization of factors affecting elite athlete migration in Iran. *Human Resource Management in Sport*, 6(2), 257-276. <https://doi.org/10.22044/shm.2019.7698.1858>
- Becker, G. S. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). University of Chicago Press
- Carter, T. F. (2013). Re-placing sport migrants: Moving beyond the institutional structures informing international sport migration. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(1), 66-82.
- Hosseini, Z., Henry, H., & Ghafoori, F. (2020). Developing a model of factors influencing elite athlete migration in Iran. *Organizational Behavior Management Studies in Sport*, 7(1), 95-109. <https://doi.org/10.30473/fmss.2020.52095.2104>
- Massey, D. S. (2007). *Categorically unequal: The American stratification system*. Russell Sage Foundation.
- Moradi Sharaf Heshmatollah, Shabani Bahar Gholamreza, Majidi Parast Masoumeh, & Erfani Nasrollah. (2022). Presenting a model of elite athlete migration tendency in the Islamic Republic of Iran based on grounded theory. *New Approaches in Sport Management*, 10(36), 63-79.
- Moradi Sharaf Heshmatollah, Shabani Bahar Gholamreza, Majidi Parast Masoumeh, & Erfani Nasrollah. (2023). Designing a structural model of factors influencing migration tendency of national team athletes in the Islamic Republic of Iran. *Applied Research Quarterly in Sports Management*, 11(4), 117-131.
- Moradi, M., & Setari Fard, S. (2020, May 21). Analyzing athlete migration issues and proposing effective solutions. Tehran, Iran: Islamic Parliament Research Center. <https://sid.ir/paper/803084/fa>
- Schinke, R. J., Yukelson, D., Bartolacci, G., Battochio, R. C., & Johnstone, K. (2011). The challenges encountered by immigrated elite athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 10-20.
- Shachar, A. (2011). Picking winners: Olympic citizenship and the global race for talent. *Immigr. & Nat'lity L. Rev.*, 32, 523.
- Tomlinson, J. (1999). *Globalization and culture*. University of Chicago Press.
- Ungruhe, C., & Agergaard, S. (2021). Migrant athletes and the transformation of physical capital. Spatial and temporal dynamics in West African footballers' approaches to post-careers. *European Journal for Sport and Society*, 18(4), 347-364.
- Zivori Khorram, A., Yektayar, M., Yektayar, M., & Zargar, T. (2023). Explaining a model to reduce elite athlete migration based on policy acceptance. *Sociological Studies in Sport*, 1(3).



Research Paper

The Relationship of Positive Emotions and Character Strengths with Life Expectancy: The Mediating Role of Cognitive Flexibility among Elite Athletes

* Yasaman Amiri¹

1. MSc. Student in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

ABSTRACT:

Received:
5 Apr 2025

Accepted:
14 Jun 2025

Available Online:
9 Jul 2025

Introduction: The aim of this study was to investigate the relationship between positive emotions and character strengths with life expectancy, considering the mediating role of cognitive flexibility among elite athletes.

Methods: This applied and correlational study was conducted on a statistical population of elite athletes in 2024. A total sample of 360 participants (both male and female) was selected through **convenience sampling**. Data were collected using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS), Snyder's Life Expectancy Scale, and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI). Data analysis was carried out using structural equation modeling (SEM) in AMOS version 24.

Results: The results findings revealed that positive emotions and character strengths were positively and significantly associated with life expectancy, both directly and indirectly through cognitive flexibility. Furthermore, cognitive flexibility played a significant mediating role in strengthening these relationships. The model fit indices also indicated an acceptable fit of the proposed model with the data.

Conclusion: It can be concluded that enhancing positive emotions and character strengths may contribute to improving life expectancy among elite athletes by increasing cognitive flexibility. Therefore, it is recommended that educational programs and psychological interventions focusing on cognitive flexibility be developed and implemented to promote mental health and life expectancy in this population.

Keywords:

Character Strengths, Cognitive Flexibility, Emerging Adulthood, Hope for Life, Positive Emotions

* Corresponding Author: Yasaman Amiri
E-mail: Yasamanamiri371@gmail.com



مقاله پژوهشی:

رابطه‌ی هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ورزشکاران نخبه

* یاسمن امیری^۱

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف این پژوهش بررسی رابطه هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در ورزشکاران نخبه بود.

روش: این مطالعه از نوع کاربردی و همبستگی محسوب می‌شود. جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران نخبه در سال ۱۴۰۳ بود که نمونه‌ای ۳۶۰ نفری (تفکیک جنسیت شامل دختران و پسران) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس ارزیابی هیجان‌های مثبت و منفی (PANAS)، پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA-IS)، پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) جمع‌آوری گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به طور مستقیم و غیرمستقیم (از طریق انعطاف‌پذیری شناختی) با امید به زندگی ارتباط مثبت و معناداری دارند. همچنین، انعطاف‌پذیری شناختی نقش میانجی قابل توجهی در تقویت این روابط ایفا کرد. شاخص‌های برازش مدل نیز نشان‌دهنده تطابق مناسب مدل با داده‌ها بود.

نتیجه‌گیری: نتیجه‌گیری این است که تقویت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی به بهبود امید به زندگی در ورزشکاران نخبه کمک کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات روانشناختی با تمرکز بر انعطاف‌پذیری شناختی طراحی و اجرا گردد تا سلامت روانی و امید به زندگی در این گروه افزایش یابد.

تاریخ دریافت:

۱۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۲۴ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

انعطاف‌پذیری شناختی،

بزرگسالی در حال ظهور،

توانمندی‌های منش، امید

به زندگی هیجان‌های

مثبت

* نویسنده مسئول: یاسمن امیری

پست الکترونیکی: Yasamanamiri371@gmail.com



مقدمه:

ورزش به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی، سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت اجتماعی ایفا می‌کند (واربرتون و بردین^۱، ۲۰۱۷).

با رشد فناوری، شهرنشینی و تغییر سبک زندگی در جوامع امروزی، نقش ورزش نه تنها در بعد سلامت عمومی بلکه به‌عنوان یک پدیده فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تقویت شده است. در همین راستا، ورزش حرفه‌ای به‌عنوان یک شاخه تخصصی و رقابتی از فعالیت بدنی، جایگاه ویژه‌ای یافته است. ورزش حرفه‌ای فراتر از صرف فعالیت جسمانی است؛ این حوزه نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، تمرینات مستمر، آمادگی روانی بالا و تعهد زمانی و ذهنی شدید از سوی ورزشکاران است (کوت و گیلبرت^۲، ۲۰۰۹).

در چارچوب علمی، واژه ورزشکار حرفه‌ای یا نخبه^۳ به افرادی اطلاق می‌شود که در سطوح بالای رقابت مانند مسابقات ملی، بین‌المللی، لیگ‌های حرفه‌ای یا تیم‌های ملی فعالیت دارند. این ورزشکاران دارای ویژگی‌هایی همچون توانایی‌های جسمی و روانی ممتاز، سابقه موفق رقابتی، ساختار تمرینی نظام‌مند و حضور مستمر در سطوح رقابتی بالا هستند (سوان^۴ و همکاران، ۲۰۱۵)؛ ورزشکار نخبه کسی است که به‌صورت پایدار در سطوح بالای رقابت ورزشی مشارکت دارد و توسط نهادهای رسمی مانند فدراسیون‌ها، تیم‌های ملی یا باشگاه‌های حرفه‌ای شناخته شده است (دی بوشر^۵ و همکاران، ۲۰۰۶).

با افزایش فشار رقابت، تمرینات فشرده، و انتظارات محیطی، ورزشکاران نخبه در چالش‌های متفاوتی قرار می‌گیرند که زندگی ورزشی و شخصی آنان رو تحت اثر قرار می‌دهد (بیکالو و دا کاستا^۶، ۲۰۱۸).

طبق تحقیقات، امید به زندگی نقش بسیار مهمی در مقابله با این فشارها ایفا می‌کند، چراکه ورزشکاران نه تنها با چالش‌های معمول زندگی مواجه هستند، بلکه باید با فشارهای رقابتی بیشتری نیز دست و پنجه نرم کنند و افراد امیدوار نه تنها توانایی بیشتری در مواجهه با موانع دارند، بلکه با

استفاده از راهبردهای جایگزین، می‌توانند انگیزه خود را حفظ کنند و به سمت اهدافشان حرکت کنند (کوپر^۷ و همکاران، ۲۰۰۷).

امید به عنوان انتظارات مثبت برای دستیابی به اهداف تعریف می‌شود (کوپر و همکاران، ۲۰۰۷). بنیان‌گذار نظریه امید اشنایدر^۸ (۲۰۰۰)،

امید را به عنوان سازه‌ای معرفی می‌کند که دارای دو مفهوم است: ۱. توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و ۲. کارگزار یا عامل انگیزشی لازم برای استفاده از این گذرگاه‌هاست؛ درواقع امید، به‌عنوان یک نیروی محرک، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روانی، انگیزه لازم برای حرکت به سوی آینده را حفظ کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که امید به زندگی رابطه معکوسی با ناراحتی‌های روان‌شناختی مانند اضطراب، استرس و افسردگی دارد (گلستانی فر و دشت بزرگی، ۲۰۲۰) و در این راستا، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به‌عنوان دو عنصر کلیدی در افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت روانی مورد توجه قرار می‌گیرند.

هیجان‌های مثبت^۹ شامل احساس‌ها و تجاربی مثل شادی، سپاسگزاری، آرامش، علاقه، غرور، سرگرمی، الهام، هیبت و عشق هستند (فردریکسون^{۱۰}، ۲۰۱۳). هیجان‌های مثبت به عنوان یکی از ارکان اساسی در نظریه "گسترش و ساخت"^{۱۱} فردریکسون (۲۰۰۱) معرفی شده‌اند. این نظریه بیان می‌کند که هیجان‌های مثبت نه تنها تجربه‌های خوشایند و مطلوبی ایجاد می‌کنند، بلکه ظرفیت‌های روانی، شناختی و اجتماعی فرد را گسترش می‌دهند. به‌نظر می‌رسد که هیجان‌های مثبت، با تقویت اعتماد به نفس و انگیزه فرد، می‌توانند نقش مهمی در افزایش امید به زندگی ایفا کنند. به عنوان مثال، احساساتی نظیر عشق، علاقه و آرامش به فرد این امکان را می‌دهند که با دیدی گسترده‌تر به آینده بنگرد و به جای تمرکز بر مشکلات کنونی، به فرصت‌ها و پتانسیل‌های خود برای حل این مشکلات و چالش‌ها توجه کند (فردریکسون، ۲۰۱۳).

در کنار هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش نیز می‌توانند نقشی مهم در بهبود امید به زندگی و سلامت روانی داشته باشند. توانمندی‌های

7. Cooper, M

8. Snyder, C. R

9. Positive emotions

10. Fredrickson, B

11. Broaden-and-Build Theory

1. Warburton, D. E., & Bredin, S. S

2. Côté, J., & Gilbert, W

3. Elite Athlete

4. Swann, C

5. De Bosscher, V

6. Bicalho, C. C. F., & Da Costa, V. T



منش^۱ به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت در افکار، احساسات و رفتار و شخصیت افراد است مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی، صداقت، نوع‌دوستی، شفت و شجاعت تعریف می‌شوند که به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات زندگی به شکلی سازگارانه و موثر روبرو شود (سلیگمن^۲ و همکاران، ۲۰۰۵) و کیفیت زندگی و کارایی خود را بهبود بخشند (بلانچارد^۳ و همکاران، ۲۰۲۱) روابط اجتماعی قوی‌تری برای آن‌ها فراهم می‌کند که این خود باعث افزایش حمایت اجتماعی و احساس تعلق به جامعه می‌شود و این توانمندی‌ها نه تنها به عنوان عوامل محافظتی عمل می‌کنند، بلکه باعث می‌شوند فرد با اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری به سمت اهداف خود حرکت کند (سلیگمن، ۲۰۰۴). از عوامل تقویت تأثیر هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش در افزایش امید به زندگی مولفه‌های شناختی است (هیز^۴ و همکاران، ۲۰۱۱): مثل خوش‌بینی شناختی (کارور و شایر^۵، ۲۰۱۴)، بازنگری شناختی (گراس^۶، ۲۰۰۲)، ذهن آگاهی (کابات زین^۷، ۲۰۰۳)، کنترل ادراکی (لاچمن^۸، ۱۹۹۸) که در این میان یکی از مهم‌ترین مولفه‌ها که در این زمینه نقش واسطه‌ای دارد، انعطاف‌پذیری شناختی است.

انعطاف‌پذیری شناختی^۹ به توانایی فرد در تغییر و سازگار شدن با شرایط جدید و اصلاح الگوهای فکری در مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد (هیز و همکاران، ۲۰۱۲). این ویژگی می‌تواند به فرد کمک کند تا در شرایط پیچیده و ناگهانی، به‌جای گرفتار شدن در دیدگاه‌های محدود، گزینه‌ها و راه‌حل‌های جدیدی را بیابد. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی به فرد این امکان را می‌دهد که تأثیرات مطلوب هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش را به‌طور مؤثرتری جذب کند.

طبق پژوهش‌های ملچر^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۲) هیجان‌های مثبت منجر به انعطاف‌پذیری شناختی و پردازش اطلاعات واکنشی می‌شوند و می‌توانند باعث افزایش آن شوند. بنابر پژوهش‌های اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) انعطاف‌پذیری شناختی یکی از عوامل شناختی است که به ما کمک می‌کند تلاشی را برای رسیدن به اهداف آغاز کنیم و در صورت بروز موانع، جایگزین‌هایی را در نظر بگیریم و دنبال کنیم، که موجب توسعه راهبردهای سازگاری و حل مسئله خواهد بود و باعث

افزایش سازگاری و مدیریت واکنش در شرایط متنوع محیطی می‌شود (ایروین^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹). توانمندی‌های منش نیز از طریق انعطاف‌پذیری شناختی می‌توانند تقویت شوند؛ به این معنا که فرد با اعتماد به توانایی‌های منش خود (مانند تاب‌آوری و خودکارآمدی)، می‌تواند به‌طور مؤثرتری الگوهای رفتاری و فکری خود را تغییر دهد و به شیوه‌های جدید و سازگارانه‌تری با مشکلات روبرو شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۴). بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی نه تنها به عنوان یک مهارت انطباقی، بلکه به عنوان یک پل میان هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش برای بهبود امید به زندگی در ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه عمل می‌کند. لذا با توجه به اهمیت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش در افزایش امید به زندگی و عبور از چالش‌های ورزشکاران نخبه، پژوهش حاضر به بررسی رابطه‌ی این دو عامل و تأثیر آن‌ها در تعامل باهم بر امید به زندگی می‌پردازد. همچنین، با استناد به پژوهش‌های گذشته که به نوعی به نقش کلیدی انعطاف‌پذیری شناختی در هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش و امید به زندگی اشاره داشته‌اند، این پژوهش به بررسی انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان عاملی واسطه‌ای می‌پردازد. اگرچه در تحقیقات پیشین به مطالعه این متغیرها به تنهایی پرداخته شده است و پژوهش‌ها به رابطه این عوامل بایکدیگر اشاره داشته‌اند با وجود این هنوز در ادبیات علمی به بررسی هم‌زمان و تعاملی این متغیرها و تأثیر آن‌ها بر امید به زندگی و مکانیسم عمل آن‌ها در ورزشکاران پرداخته نشده است. این خلاء پژوهشی ما را بر آن داشته تا به بررسی رابطه بین هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی بپردازیم و نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی را در این فرآیند مورد تحلیل قرار دهیم. بررسی این عوامل در ارتباط باهم و شناخت بهتر مکانیسم عمل هیجان‌های مثبت و توانمندی منش بر روی امید در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند موجب آن شود که این سازه به شکل انتزاعی باقی نماند بلکه قابل کاربست در عمل باشد و نیز به زنجیره‌ی دانش کمک شود. و در نهایت، این پژوهش در پی آن است که آیا بین هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی رابطه وجود دارد یا خیر؟ و آیا انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند این رابطه را واسطه‌گری کند؟

7. Kabat-Zinn, J

8. Lachman, M

9. Cognitive flexibility

10. Melcher, T

11. Irwin, L. N

1. Character Strengths and Virtues

2. Seligman, M

3. Blanchard, T

4. Hayes, S. C

5. Carver, C. S., & Scheier, M. F

6. Gross, J



روش:

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی (معادلات ساختاری) است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی ورزشکاران حرفه‌ای زن و مرد ایرانی در شهر تهران است که در رشته‌های انفرادی و تیمی (مانند کشتی، تکواندو، والیبال، دو و میدانی و ...) فعالیت دارند. معیار ورود شامل داشتن حداقل سه سال سابقه فعالیت حرفه‌ای، حداقل ۱۰ ساعت تمرین هفتگی، و تجربه شرکت در مسابقات رسمی ملی یا بین‌المللی است. بازه سنی افراد جامعه بین ۱۸ تا ۳۵ سال بوده و همگی تحت پوشش باشگاه‌ها، فدراسیون‌ها یا تیم‌های رسمی قرار دارند و به عنوان ورزشکار نخبه شناخته می‌شوند.

در سال ۱۴۰۳، حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین و در مجموع ۳۶۰ نفر (۱۰۸ پسر و ۲۵۲ دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

پرسشنامه ارزیابی هیجانات مثبت و منفی (PANAS):

این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط واتسون و تلگن، برای اندازه‌گیری دو بعد «عاطفه منفی» و «عاطفه مثبت» ساخته شده و دارای ۲۰ گویه است که در مقابل هر گویه، طیف ۵ گزینه‌ای از بسیار کم (نمره ۱) و بسیار زیاد (نمره ۵) قرار دارد که توسط آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود و دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). ضریب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۸۷ است در اعتبار آزمون از راه بازآزمایی با فاصله ۸ هفته‌ای برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۶۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۷۱ گزارش شده است (بخشی پور و دژکام، ۱۳۸۴). در این پژوهش از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه استفاده شد. برازش مدل با دو عامل و ۲۰ ماده بررسی شد. با توجه به مقادیر به دست آمده برای شاخص $CFI = 0.92$ و 0.05 و $RMSEA = 0.06$ برای ۱۰۰ دانش آموز، می‌توان نتیجه گرفت، با حذف ۶ ماده از عواطف مثبت و منفی، مدل دو عاملی از برازش خوبی برخوردار

است. نتایج تحلیل‌های بدست آمده نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت (۰/۸۲) و برای عاطفه منفی (۰/۷۷) می‌باشد.

پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA-IS):

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن منتشر شد و ۲۴ توانمندی که از شش فضیلت خرد و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی منتج شده‌اند را می‌سنجد. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۴۰ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، طراحان تصمیم گرفتند فرم کوتاه‌تری از آزمون که ۲۴ گویه را پشتیبانی می‌کند را تهیه کنند. پرسشنامه بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً برعکس من (۱)، برعکس من (۲)، نظری ندارم (۳)، شبیه من (۴) و کاملاً شبیه من (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه اولین بار در ایران توسط نامداری (۱۳۸۹) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. در پژوهش وی پایایی مقیاس‌ها آزمون به روش باز آزمایی بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۶ تا ۰/۹۶ به دست آمده است. اعتبار این آزمون توسط کرمیرزا (۱۳۸۸)، بر روی نمونه ایرانی به شرح عقلانیت و دانش ۰/۸۴، شجاعت ۰/۸۷، عشق و انسانیت ۰/۶۷، عدالت ۰/۷۰، میانه‌روی ۰/۶۰، معنویت و تعالی ۰/۷۰ و ضریب آلفای کل را ۰/۸۰ به دست آورد. مرادی و صادقی (۱۳۹۹) نیز در مطالعه خود، مقدار روایی سازه ۰/۷۸ را با روش تحلیل عاملی تأییدی و مقدار پایایی ۰/۸۸ را با روش آلفای کرونباخ به دست آوردند.

پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر (SHS):

در سال ۱۹۹۱ توسط اشنایدر و همکاران، با هدف سنجش میزان امید به زندگی در افراد بزرگسال (بالای سن ۱۵ سال) ساخته شد و دارای ۱۲ عبارت است. از ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی استفاده می‌شود و ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون - بازآزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است. به علاوه داده‌های زیادی در مورد اعتبار همزمان پرسشنامه امید و خوش‌بینی، انتظار دستیابی به هدف، و عزت‌نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد. در پژوهشی که بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز دختر در تهران صورت

3. Snyder Hope scale

1. Positive and Negative Affect Scale

2. Values In Action Inventory of Strength



کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. در ایران فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ضریب اعتبار باز آزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند.

روش تجزیه و تحلیل

برای بررسی رابطه‌ی هیجانات مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی، با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی، از مدل معادلات ساختاری (نرم‌افزار AMOS) استفاده شد.

یافته‌ها:

شاخص‌های توصیفی:

جدول ۱: یافته‌های توصیفی

میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
عاطفه مثبت	۳۳/۵۹	۵/۸۶	-۰/۰۴۸
دانش	۱۸/۴۴	۲/۲۸	-۰/۱۸
شجاعت	۱۵/۱۹	۲/۸۴	-۰/۶۶
انسان‌دوستی	۱۲/۴۹	۱/۹۴	-۰/۳۹
عدالت	۱۲/۱۵	۱/۶۷	-۰/۴۳
اعتدال	۱۵/۳۵	۲/۱۱	-۰/۱۴
تعالی	۲۳/۶۲	۳/۴۳	-۰/۲۸
نمره کل منش	۹۷/۲۹	۱۰/۷۳	-۰/۴۵
جایگزین‌ها	۴۷/۶۴	۶/۲۳	-۰/۱۳
کنترل	۲۷/۵۴	۳/۴۷	-۰/۲۰
رفتار انسانی	۱۰/۱۱	۲/۱۳	-۰/۲۴
انعطاف‌پذیری شناختی	۸۵/۳۰	۷/۰۶	۰/۲۶
تفکر راهبردی	۱۴/۵۷	۲/۷۷	-۰/۴۰

گرفت، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI):

دنيس و وندروال^۲ (۲۰۱۰) پرسشنامه ۲۰ سوالی را برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، طراحی کرده‌اند. شیوه نمره‌گذاری آن براساس یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف. میل به درک موقعیت سخت به عنوان موقعیت قابل کنترل، ب. توانایی درک چندین توجیه و جایگزین و ج. توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت سخت. دنيس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این ابزار با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای

². Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.

¹. Cognitive flexibility Inventory



تفکر عامل	۱۵/۱۵	۲/۸۳	-۰/۵۴	۰/۳۲
نمره کل امید	۴۰/۸۷	۶/۳۴	-۰/۱۳	-۰/۱۳

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۱ میزان کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در گروه نمونه در بازه ۱- تا ۱ قرار دارد و این امر نشان می‌دهد متغیرها از توزیع نرمال برخوردارند.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
عاطفه مثبت	۱														
دانش	۰/۴۹	۱													
	**														
شجاعت	۰/۵۳	۰/۴۵	۱												
	**	**													
انسان دوست	۰/۳۱	۰/۲۶	۰/۵۴	۱											
ی	**	**	**	**											
عدالت	۰/۲۸	۰/۳۳	۰/۳۸	۰/۵۴	۱										
	**	**	**	**	**										
اعتدال	۰/۲۸	۰/۲۸	۰/۴۸	۰/۳۹	۰/۵۰	۱									
	**	**	**	**	**	**									
تعالی	۰/۵۶	۰/۴۷	۰/۵۹	۰/۵۳	۰/۲۵	۰/۵۳	۱								
	**	**	**	**	**	**	**								
نمره کل	۰/۵۸	۰/۶۴	۰/۸۰	۰/۷۱	۰/۷۱	۰/۶۸	۰/۸۶	۱							
منش	**	**	**	**	**	**	**	**							
جایگزین‌ها	۰/۵۵	۰/۰۶	۰/۳۷	۰/۲۲	۰/۱۷	۰/۲۰	۰/۱۴	۰/۱۵	۱						
	*	-	**	**	**	**	**	**	**						
کنترل	۰/۱۶	۰/۱۰	۰/۱۹	۰/۱۱	۰/۶۳	۰/۲۵	۰/۲	۰/۲۳	۰/۲	۰/۲	۱				
	**	-	**	-	-	-	**	-	**	**	**				
رفتار انسانی	۰/۵۰	۰/۳۲	۰/۴۳	۰/۳۳	۰/۴۰	۰/۳۵	۰/۵۳	۰/۵۴	۰/۲۵	-۰/۲۳	۱				
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**				
انعطاف‌پذیر	۰/۱۲	۰/۰۷	۰/۷۰	۰/۲۲	۰/۲۴	۰/۱۶	۰/۱۷	۰/۱۸	۰/۸۵	۰/۲۳	۰/۴۱	۱			
ی شناختی	**	-	**	**	**	*	**	*	**	**	*	*			



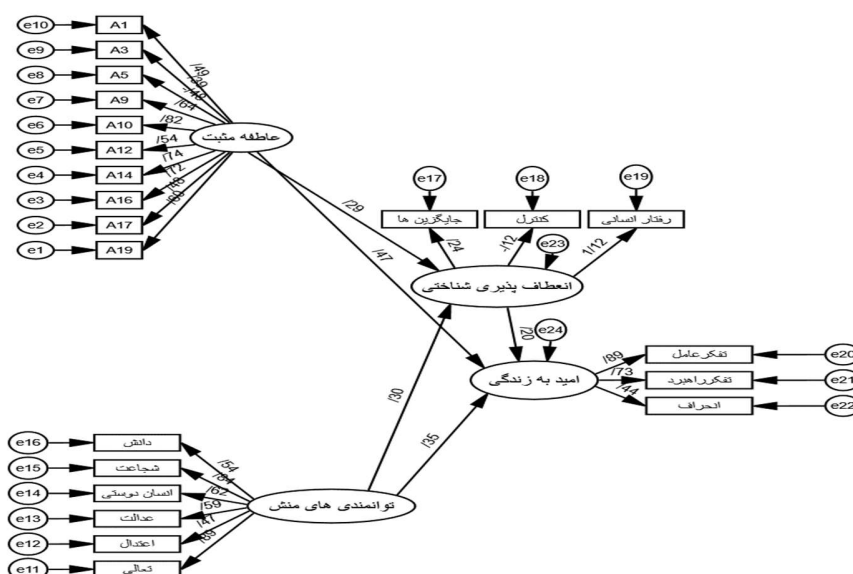
تفکر عملی	۰/۶۱	۰/۳۷	۰/۵۹	۰/۲۹	۰/۳۵	۰/۳۴	۰/۶۶	۰/۶۴	۰/۱۰	۰/۴۰	۰/۶۴	۰/۰۸	۱
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	*	*	*
تفکر	۰/۵۱	۰/۳۸	۰/۵۳	۰/۴۱	۰/۳۲	۰/۲۵	۰/۵۴	۰/۵۷	۰/۰۴۷	۰/۰۱۹	۰/۳۸	۰/۱۶	۱
راهبردی	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
نمره کل امید	۰/۶۲	۰/۳۷	۰/۵۸	۰/۴۲	۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۶۴	۰/۶۳	۰/۰۷۲	۰/۰۱۲	۰/۵۲	۰/۱۶	۱
	**	**	**	**	**	**	**	**	*	*	*	*	**

** معناداری در سطح ۰/۰۱ * معناداری در سطح ۰/۰۵

به منظور آزمون مدل پژوهش از تحلیل مسیر به روش بیشینه احتمال با بهره‌گیری از نرم افزار Amos24 استفاده شد. پیش از استفاده از تحلیل مسیر، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانویس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم افزار SPSS24 محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی خارج از دامنه ± 1 نمی‌باشد بر همین اساس داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کند. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آنها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است

بر اساس نتایج بدست آمده ضریب همبستگی بین عاطفه مثبت و امید مثبت و معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ($R=0.62$ و $P<0.01$)، بین عاطفه مثبت و انعطاف‌پذیری شناختی نیز معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است ($R=0.12$ و $P<0.05$)، رابطه بین نمره کل توانمندی‌های منش با امید معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ($R=0.63$ و $P<0.01$)، همچنین رابطه بین کلیه مؤلفه‌های توانمندی‌های منش و امید نیز معنی‌دار بوده. رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و امید نیز معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ($R=0.16$ و $P<0.05$).

بررسی مدل پژوهش



شکل ۱: ضرایب استاندارد HX مدل نهایی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین عاطفه مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی



شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳: شاخص‌های نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش

شاخص برازش	(χ^2/df)	CFI	IFI	RMSEA
دامنه مورد قبول	۱-۵	>0.9	۰-۱	$0.1 <$
مقدار مشاهده شده	۲/۷۲	۰/۹۰۳	۰/۹۰۲	۰/۰۷۲

است و در بازه مطلوب قرار دارد. لذا ضرایب بدست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی (χ^2/df) عددی در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و برازش مدل را تأیید می‌کند. شاخص‌های CFI، IFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر بوده و در بازه ۱-۰ قرار دارند. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۷۲ بدست آمد که از ۰/۱ کوچکتر

جدول ۴: اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها

از متغیر	به متغیر	اثر مستقی	اثر غیرمستقی	اثر کل	sig
		م	م		
عاطفه مثبت	انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۸	-	۰/۲۸	۰/۲۸
توانمندی‌های منش		۰/۳۰	-	۰/۳۰	۰/۳۰
عاطفه مثبت		۰/۴۷	۰/۰۵۷	۰/۵۳	۰/۵۳
توانمندی‌های منش	امید به زندگی	۰/۳۵	۰/۰۵۹	۰/۴۱	۰/۴۱
انعطاف‌پذیری شناختی		۰/۱۹	-	۰/۱۹	۰/۱۹

داشت ($\beta=0.057, P<0.05$). توانمندی‌های منش رابطه مثبت و معناداری با انعطاف‌پذیری شناختی داشت ($\beta=0.30, P<0.05$). توانمندی‌های منش به صورت مستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ($\beta=0.35, P<0.05$). همچنین توانمندی‌های منش از طریق انعطاف‌پذیری شناختی به صورت غیرمستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ($\beta=0.109, P<0.059$).

در جدول ۴ اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرهای مدل ارایه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده، عاطفه مثبت تأثیر مستقیم و معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی داشت ($\beta=0.28, P<0.05$). عاطفه مثبت به صورت مستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ($\beta=0.47, P<0.05$). همچنین عاطفه مثبت به طور غیرمستقیم و از طریق انعطاف‌پذیری شناختی اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی

جدول ۵: نتایج روش بوت استروپ روابط غیرمستقیم در کل نمونه

مسیر	ضرایب	ضرایب	حد پایین ضریب	حد بالا ضریب	سطح معناداری
شاخص	استاندارد	غیراستاندارد	استاندارد	استاندارد	



۰/۰۰۱	۰/۵۷	۰/۴۷	۰/۲۰۹	۰/۵۷	اثر غیرمستقیم عاطفه مثبت بر امید به زندگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی
۰/۰۰۳	۰/۱۴	۰/۰۰۸	۰/۴۸	۰/۵۹	اثر غیرمستقیم توانمندی‌های منش بر امید به زندگی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی

در تأیید این یافته، پژوهش‌های متعددی از جمله وانگ و همکاران (۲۰۱۷)، نوسباوم و همکاران (۲۰۱۸)، لیو و وانگ (۲۰۱۴) و لین و همکاران (۲۰۱۴) نشان داده‌اند که هیجان‌های مثبت با عملکرد بهتر در وظایف شناختی همچون انعطاف‌پذیری ذهنی، حل مسئله و تغییر دیدگاه مرتبط هستند. خلق مثبت با کاهش پافشاری شناختی و افزایش گشودگی نسبت به تجربه، موجب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. این موضوع در میان ورزشکاران نخبه اهمیت بیشتری دارد، زیرا آنان به دلیل فشارهای تمرینی و رقابتی نیازمند توانایی شناختی بالایی برای انطباق با شرایط متغیر ورزشی هستند.

نتایج مطالعه‌ی آندرسون و همکاران (۲۰۰۷) نیز نشان داد که خلق مثبت می‌تواند توجه انتخابی و بازسازی شناختی را بهبود بخشد که هر دو از مؤلفه‌های کلیدی انعطاف‌پذیری شناختی هستند. در واقع، عواطف مثبت موجب گسترش دامنه توجه شده و به بهبود عملکرد در وظایف حل مسئله کمک می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز با نتایج مطالعه‌ی معارف‌وند و شفیع‌آبادی (۱۳۹۹) همسو است که نشان دادند تنظیم هیجان از طریق افزایش عاطفه مثبت، پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای مهارت‌های شناختی در میان جوانان است.

از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، هیجان‌های مثبت نه تنها بهزیستی روانی را ارتقا می‌دهند، بلکه به عنوان ابزاری برای سازگاری مؤثرتر با موقعیت‌های پیچیده و چالش‌برانگیز عمل می‌کنند. بنابراین، برای ورزشکاران نخبه تجربه‌ی عواطف مثبت می‌تواند از یک سو تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر را کاهش دهد و از سوی دیگر، آنان را به سمت انتخاب‌های خلاقانه‌تر و راهبردهای سازگارانه‌تر هدایت کند (فردریکسون، ۲۰۰۵).

انعطاف‌پذیری شناختی این امکان را فراهم می‌کند که ورزشکاران در رویارویی با چالش‌ها و ناکامی‌های ورزشی دیدگاه‌های متنوعی اتخاذ کرده و به راه‌حل‌های خلاقانه‌تری دست یابند. در همین راستا، پژوهش ملچر و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد که هیجان‌های مثبت با پردازش انعطاف‌پذیر اطلاعات و بهبود تصمیم‌گیری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز

با توجه به نتایج جدول شماره ۵، بازه حد بالا و پایین نتایج اثر غیر مستقیم عاطفه مثبت و توانمندی‌های منش بر امید به زندگی از طریق نقش میانجی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی صفر را شامل نمی‌شود، لذا این امر نشان می‌دهد که اثر غیرمستقیم عاطفه مثبت در سطح $P < ۰/۰۰۱$ و توانمندی‌های منش در سطح $P < ۰/۰۰۳$ بر امید به زندگی معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی در میان ورزشکاران نخبه بود. در این مطالعه نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی مورد توجه قرار گرفت و تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش تأثیر معناداری بر امید به زندگی ورزشکاران نخبه دارند و این ارتباط از طریق انعطاف‌پذیری شناختی تقویت می‌شود. به بیان دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک عامل میانجی، اثرگذاری هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش را بر امید به زندگی افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شاخص‌های برازندگی مدل نشان دادند که مدل پیشنهادی از برازش مناسبی برخوردار است.

نتایج حاکی از آن بود که هیجان‌های مثبت به‌طور مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران نخبه را ارتقا می‌دهند. این یافته با نظریه‌ی «گسترش و ساخت» فردریکسون (۲۰۰۱) همخوان است؛ نظریه‌ای که بیان می‌کند هیجان‌های مثبت نه تنها تجربه‌های خوشایندی فراهم می‌کنند، بلکه ظرفیت‌های شناختی، روانی و اجتماعی فرد را گسترش می‌دهند. در زمینه‌ی ورزش حرفه‌ای، عواطفی همچون شادی، امید و علاقه می‌توانند منابع شناختی ورزشکاران را تقویت کرده، انعطاف‌پذیری ذهنی آن‌ها را افزایش دهند و توانایی‌شان برای سازگاری با فشارهای تمرینی و رقابتی را بهبود بخشند.



مطالعه‌ی بیجاری، قنبری هاشم‌آبادی و آقامحمدیان شریاف (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش شادکامی می‌تواند به‌طور معناداری امید به زندگی را افزایش دهد. این یافته‌ها بیانگر آن هستند که آموزش و تقویت عواطف مثبت می‌تواند در ارتقای سطح امید به زندگی ورزشکاران نخبه نیز مؤثر باشد، به‌ویژه زمانی که با فشارهای روان‌شناختی ناشی از رقابت‌های ورزشی یا ناکامی‌های حرفه‌ای مواجه می‌شوند.

از سوی دیگر، پژوهش‌های شنایدر (۲۰۱۴) نیز نشان داد که بین هیجان‌های مثبت و امیدواری بالا همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، در حالی که هیجان‌های منفی با امید پایین مرتبط هستند. این یافته اهمیت مدیریت و تقویت هیجان‌های مثبت در ورزشکاران نخبه را برای ارتقای امید به زندگی و تاب‌آوری روان‌شناختی برجسته می‌سازد.

نتایج تحقیق حاضر همچنین با مطالعات ییپ و تسه (۲۰۱۹) و فلدمن و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. بر اساس این پژوهش‌ها، هیجان‌های مثبت به‌عنوان منابع شخصی ارزشمند می‌توانند امید را در افراد تقویت کنند و در نتیجه به رفاه و تعاملات اجتماعی مثبت‌تری منجر شوند. در بافت ورزشی، این بدان معناست که عواطف مثبت می‌توانند ورزشکاران نخبه را در مسیر جستجوی فعالانه‌ی فرصت‌های رشد، شناسایی منابع شخصی و استفاده‌ی سازنده از آن‌ها برای مقابله با فشارها و چالش‌های ورزشی یاری کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که توانمندی‌های منش تأثیر مستقیم و معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران نخبه دارد. این نتیجه با مطالعات اوداچی و چیکریکچی (۲۰۱۹)، هادسون (۲۰۲۱) و جورجولاس-شری (۲۰۲۱) همسو است و بیان می‌کند که ورزشکارانی که از سطح بالاتری از توانمندی‌های منش برخوردارند، در مواجهه با فشارها و چالش‌های ورزشی توانایی بیشتری برای تغییر الگوهای رفتاری و شناختی خود دارند و می‌توانند راهکارهای سازگارانه‌تری را به‌کار گیرند.

به بیان دیگر، توانمندی‌های منش نه تنها ویژگی‌های فردی مثبت به‌شمار می‌آیند، بلکه به‌طور فعالانه انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران را تقویت می‌کنند. این یافته با دیدگاه پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) نیز مطابقت دارد؛ بر اساس آن، افرادی که از توانمندی‌های منش قوی‌تری بهره‌مندند، کمتر دچار تفکر خشک و محدود می‌شوند و در موقعیت‌های پیچیده و رقابتی، قادرند رویکردهای انعطاف‌پذیرتری اتخاذ کنند.

به‌ویژه برخی از توانمندی‌های منش مانند میانه‌روی و خودنظم‌دهی می‌توانند کنترل هیجانی ورزشکاران را افزایش داده و به آن‌ها کمک کنند تا در شرایط استرس‌زا به‌جای واکنش‌های تکانشی، از راهبردهای

مرتبط هستند. همچنین، این هیجان‌ها راهبردهای جبرانی را تقویت کرده و به ورزشکاران کمک می‌کنند تا فرصت‌های بیشتری را در محیط خود شناسایی کرده و آمادگی بالاتری برای مواجهه با چالش‌های ورزشی داشته باشند (اسپیجهن و ون‌هلورسن، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که هیجان‌های مثبت نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی امید به زندگی در ورزشکاران نخبه دارند؛ به این معنا که هرچه سطح هیجان‌های مثبت بالاتر باشد، امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با پژوهش‌های کارداس و همکاران (۲۰۱۹)، سیاروچی و همکاران (۲۰۱۵) و مورفی (۲۰۲۳) هم‌راستا است. در واقع، تجربه‌ی عواطف مثبت باعث می‌شود ورزشکاران نخبه چشم‌انداز روشن‌تری نسبت به آینده داشته و با انگیزه و انرژی بیشتری مسیر حرفه‌ای خود را دنبال کنند.

این یافته همچنین با دیدگاه فردریکسون (۲۰۱۳) همخوان است که تأکید می‌کند هیجان‌های مثبت می‌توانند اعتماد به نفس و انگیزه فرد را تقویت نمایند. به‌طور خاص، احساساتی همچون شادی، امید، علاقه و آرامش به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که با دیدی بازتر و مثبت‌تر به آینده‌ی ورزشی و شخصی خود بنگرند و به جای تمرکز صرف بر موانع و ناکامی‌ها، بر توانمندی‌ها و پتانسیل‌هایشان برای غلبه بر چالش‌ها تأکید کنند.

چنین نگرش مثبت و آینده‌نگرانه‌ای در میان ورزشکاران نخبه می‌تواند به‌طور مستقیم به افزایش امید به زندگی منجر شود؛ چرا که این گروه در مسیر حرفه‌ای خود با فشارهای روانی، شکست‌های ورزشی و عدم قطعیت‌های فراوان مواجه هستند و برخورداری از هیجان‌های مثبت آن‌ها را نسبت به آینده خوش‌بین‌تر ساخته و احساس توانمندی بیشتری برای غلبه بر مشکلات در آنان ایجاد می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر هیجان‌های مثبت بر امید به زندگی، با نتایج مطالعه‌ی خانجانی (۱۳۹۶) همسو است؛ در آن پژوهش نشان داده شد که افزایش عواطف مثبت از طریق مداخلات مثبت‌نگر می‌تواند به بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی نظیر خوش‌بینی و رضایت از زندگی منجر شود. این نتیجه تأکید می‌کند که هیجان‌های مثبت نقش کلیدی در ارتقای نگرش فرد نسبت به آینده و افزایش امید به زندگی دارند و می‌توانند به‌عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت سلامت روان ورزشکاران نخبه نیز عمل کنند.

در همین راستا، پژوهش‌های داخلی متعددی از جمله رحیمی و همکاران (۱۳۹۶) و قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) نیز به رابطه‌ی مثبت میان هیجان‌های مثبت و امید به زندگی اشاره کرده‌اند. برای نمونه،



شکست‌ها، انگیزه و امید خود را حفظ کرده و مسیر پیشرفت را ادامه دهند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت نقش هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به‌عنوان منابع روان‌شناختی مؤثر در افزایش امید به زندگی ورزشکاران نخبه تأکید دارد. همچنین نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در این روابط نشان می‌دهد که برخورداری از ظرفیت‌های شناختی انعطاف‌پذیر می‌تواند فرآیند تأثیرگذاری این عوامل مثبت را تسهیل و تقویت کند. این یافته‌ها، با تکیه بر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، نشان می‌دهند که پرورش و تقویت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش نه تنها به بهزیستی روانی ورزشکاران کمک می‌کند، بلکه از طریق ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند امید به زندگی آن‌ها را نیز افزایش دهد.

با توجه به ویژگی‌های خاص ورزش حرفه‌ای که همراه با فشارهای روانی، رقابت‌های سخت و عدم قطعیت‌های مداوم است، مداخلاتی که بر ارتقای این منابع روان‌شناختی تمرکز داشته باشند، می‌توانند به ارتقای سلامت روانی، انگیزش و پایداری ورزشکاران نخبه در مسیر قهرمانی کمک کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این مدل در رشته‌های ورزشی و بافت‌های فرهنگی مختلف بررسی شده و از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) برای درک عمیق‌تر این روابط استفاده شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

متنوع و مؤثرتری برای حل مسئله استفاده کنند. این ویژگی‌ها، که توسط لانسباری و همکاران (۲۰۰۹) تأیید شده‌اند، نقش مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی ایفا می‌کنند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش کرمانشاهی و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان داده است که توانمندی‌های منش می‌توانند به بهبود کارکردهای روان‌شناختی و اجتماعی ورزشکاران منجر شوند. در مجموع، می‌توان گفت که برخورداری از توانمندی‌های منش قوی، ورزشکاران نخبه را قادر می‌سازد تا با چالش‌های ورزشی و فشارهای روانی ناشی از رقابت‌ها سازگارتر برخورد کنند و تصمیم‌های خلاقانه‌تر و کارآمدتری اتخاذ نمایند.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش نشان داد که توانمندی‌های منش رابطه‌ی مثبت و معناداری با امید به زندگی در ورزشکاران نخبه دارند. این نتیجه با چارچوب نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو است؛ جایی که توانمندی‌های منش به‌عنوان دارایی‌های روان‌شناختی فرد در نظر گرفته می‌شوند و به زیست روانی سالم و معنادار منجر می‌گردند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). برخورداری از توانمندی‌هایی همچون شجاعت، خودنظم‌دهی، عدالت، استقامت و تعالی به ورزشکاران نخبه کمک می‌کند تا حتی در شرایط دشوار تمرینات و رقابت‌ها نیز چشم‌اندازی مثبت و هدفمند نسبت به آینده داشته باشند.

یافته‌های پژوهش‌های خارجی مانند شوشانی و اسلون (۲۰۱۳)، مارتینز و روچ (۲۰۱۴) و هاوسلر و همکاران (۲۰۱۷) نیز این ارتباط را تأیید کرده‌اند. به‌طور مشابه، در جامعه ایرانی نیز پژوهش نصیری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که توانمندی‌های منش با افزایش نگرش مثبت نسبت به آینده و کاهش احساس درماندگی ارتباط دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد ورزشکارانی که توانمندی‌های منش بالاتری دارند، منابع درونی پایداری برای مقابله با فشارها و ناکامی‌های ورزشی در اختیار دارند و همین امر آنان را به سوی حفظ و تقویت امید در شرایط گوناگون سوق می‌دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعه مرادی، خانجانی و عسگری (۱۴۰۰) همسو است. در آن پژوهش توانمندی‌های منش به‌عنوان یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی معرفی شدند؛ به‌گونه‌ای که این توانمندی‌ها با افزایش احساس معنا، هدفمندی و کارآمدی فردی می‌توانند به ارتقای کیفیت تجربه‌های ذهنی و عاطفی منجر شوند. در عرصه ورزش حرفه‌ای نیز، چنین ویژگی‌هایی به ورزشکاران کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارهای رقابتی، آسیب‌ها یا



References:

- Akbari, A., & MacDonald, M. (2021). Iranian brain drain: A review of the main drivers and current situation. *Middle East Policy*, 28(1), 121-137.
- Allinson, K., et al. (2019). Anxiety in emerging adulthood: The role of social and occupational pressures. *Journal of Emerging Adulthood*, 7(3), 189-204.
- Anderson, A. K., Hirsh, J. B., & Rowe, G. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(1), 383-388.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bakhshipour, A., & Dezhkam, M. (2005). Confirmatory factor analysis of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psychology*, 9(36), 351-365.
- Blanchard, T., McGrath, R. E., & Jayawickreme, E. (2021). Resilience in the face of interpersonal loss: The Role of character strengths. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 817-834. <https://doi.org/10.1111/aphw.12273>.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Optimism. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 29-44). Oxford University Press.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532.
- Cooper, M., Frone, MR, Russel, M & Muder, P. (2007). Drinking to regulate positive and negative emotions. A motivational model use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 990-1005.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Georgoulas-Sherry, V. (2021). The influence of resilience and expressive flexibility on character strengths and virtues on military leadership in US military cadets. *Journal of Wellness*, 3(2), 4.
- Ghasemi, N., Goodarzi, M., Sepahvandi, M. A., & Gholamrezaei, S. (2021). Structural relationships of core self-evaluations, positive emotions, and optimism with meaning in life among students: The mediating role of future hope. *Educational Strategies in Medical Sciences*, 14(1), 1-11.
- Golestani-Far, S., & Dasht-Bozorgi, Z. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment



- therapy on depression, psychological well-being, and life expectancy in elderly individuals with non-clinical depression. *Aging Psychology*, 6(3), 191–203.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8, 1307.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford press.
- Hodson, L. (2021). The goal doesn't matter, but having one does: exploring the links between character strengths, the broaden and build hypothesis, and cognitive flexibility (Doctoral dissertation, University of Warwick).
- Irwin, L. N., Kofler, M. J., Soto, E. F., & Groves, N. B. (2019). Do children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) have set shifting deficits?. *Neuropsychology*, 33(4), 470.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81–100.
- Khanjani, M. (2017). The effectiveness of positive psychotherapy on life satisfaction, optimism, and positive emotions in students. *Clinical Psychology Studies*, 8(27), 137–159.
- Kordmirza, E. (2009). Validation of the Character Strengths Questionnaire in an Iranian sample (Master's thesis). University of Tehran.
- Lachman, M. E. (1998). Perceived control over aging-related declines: Adaptive strategies and interventions. In *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 273–290). Academic Press.
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition & emotion*, 28(5), 834–844.
- Liu, Y., & Wang, Z. (2014). Positive affect and cognitive control: Approach-motivation intensity influences the balance between cognitive flexibility and stability. *Psychological Science*, 25(5), 1116–1123.
- Maaref-Vand, A., & Shafiabadi, A. (2020). The role of emotion regulation, self-efficacy, and psychological flexibility in predicting social anxiety and depression among middle school girls: The mediating role of social performance. *Rooyesh-e-Ravanshenasi (Psychology Growth)*, 9(11), 97–110.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in psychology*, 5, 1253.
- Melcher, T., Obst, K., Mann, A., Paulus, C., & Gruber, O. (2012). Antagonistic modulatory influences of negative affect on cognitive control: Reduced and enhanced interference resolution capability after the induction of fear and sadness. *Acta Psychologica*, 139(3), 507–514.
- Moradi, M., Khanjani, M., & Asgari, M. (2021). The relationship between character strengths, job-person fit, and job engagement with organizational well-being in the Social Security



- Organization. *Applied Psychology*, 15(3), 449–476.
- Moradi, Z., & Sadeghi, M. (2020). Comparison of the effectiveness of positive psychotherapy and acceptance and commitment therapy on character strengths of women with rheumatoid arthritis. *Journal of Cognitive Psychology & Psychiatry*, 7(3), 33–49.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current opinion in psychology*, 50, 101558.
- Namdari, F. (2010). Norming and validating the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in Iran (Doctoral dissertation). University of Isfahan.
- Nasiri, M., Karsazi, H., Esmailpour, F., & Birami, M. (2015). The role of meaning in life, mindfulness, and resilience in students' flourishing. *Positive Psychology Quarterly*, 1(3), 21–32.
- Nusbaum, A. T., Wilson, C. G., Stenson, A., Hinson, J. M., & Whitney, P. (2018). Induced positive mood and cognitive flexibility: Evidence from task switching and reversal learning. *Collabra: Psychology*, 4(1), 25.
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between big five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229–1246.
- OECD. (2022). Migration Outlook 2022: Migration patterns and trends in the OECD countries. Organization for Economic Co-operation and Development.
- Rahimi, Z., Amini, M., & Ashouri, M. (2018). The role of mental health, positive emotions, and life hope in social security of women. *Social Security Studies*, 9(55), 187–214.
- Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of happiness studies*, 14, 1163–1181.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8, 1832.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.



World Health Organization. Novel Coronavirus (2019- nCoV): situation report, 12 Geneva: World Health Organization; 2020 [updated 2020-02-01. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330777>.

Zahed-Babalan, A., Ghasempour, A., & Hassanzadeh, Sh. (2011). The role of forgiveness and psychological hardiness in predicting hope. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 11(3), 1-14.



پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش